Айболит

№14 (568) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

18+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Варикоз — не только «звёздочки» на ногах

стр. 11

Гнёздышко для радости

стр. 17

Соки жажду не утолят

стр. 3

Юкка тоже лекарство

стр. 5

КАКОЕ ЛЕТО БЕЗ ЦАРАПИН!

стр. 9

С ленью бороться не надо, с нею надо дружить

Из дневника врача

Жил-был дядя, который очень боялся инфекций

Тихая зимняя ночь. Валяюсь на кушетке в процедурном кабинете. Состояние странное — вроде бы сплю, но при этом мониторю все звуки — где-то привычные и безопасные, а на остальные моментально просыпаюсь. Прошлепала медсестра в сторону поста, через минуту уже две пары ног удалились в сторону лестницы. Курят опять... И окно наверняка открыли... Приоткрыл глаза — со стороны поста пищит зуммер, вызывает кто-то. Топ-топ-топ туда-обратно. Понятно — лежачему понадобилась утка. И тут кто-то шлепает босыми ногами! А дело было так.

Жил-был дядя, который очень боялся инфекций. Микробов он гонял в основном спиртосодержащими жидкостями. И вот заболел както у этого дяди живот. Он не растерялся и принялся усиленно лечиться. Но привычные меры не помогали, пришлось вызвать скорую. Привезли его в больницу с аппендицитом. Дядя задорно и призывно «пах» праздником, но был томным и задумчивым, из-за чего без вопросов и колебаний отдался в наши кровожадные лапищи. Отрезали, зашили, положили на койку, поставили капельницу — и забыли. А ночью к дяде пришла белочка. Он как раз вышел из наркоза, а тут она — с хвостиком. Дядя вытащил из себя капельницу, отодрал повязку и, пачкая кровью немолодой линолеум, отправился на поиски приключений. Что было! Вчетверо еле скрутили, к кровати привязать пришлось. Мне чуть висок не проломил. А так хорошо дежурство начиналось...

И. Н. Скороход, хирург

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН ВАРИАНТ, ЧТО ЖЕНЩИНА ЗАБУДЕТ ОБИДУ НА МУЖЧИНУ, — АЛЬЦГЕЙМЕР.

Знаете ли вы, что...

● Ревматоидным артритом чаще всего страдают электрики и электроники. А среди каменщиков и бетонщиков риск и того выше. Ревматоидный артрит — это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором преимущественно поражаются мелкие суставы рук и ног.

● Антигистаминные препараты (от аллергии) первого поколения противопоказаны больным, страдающим язвенной болезнью, эпилепсией, тяжелыми заболеваниями печени, глаукомой. Большинство антигистаминных средств первого поколения вызывают сухость во рту.

● В развивающихся странах при кори назначают две дозы витамина А с интервалом в 24 часа. Этот витамин помогает предотвратить поражение глаз и слепоту и способствует уменьшению смертности от кори на 50%.

Новости

ПИВНОЙ ЖИВОТ РАСТЁТ НЕ ОТ ПИВА

...А от крепких напитков. К такому выводу пришли ученые из Швеции. И все потому, что в спирте гораздо больше калорий, чем в вине и пиве. Играет роль также психологическое состояние человека и образ жизни. Обычно алкоголем злоупотребляют люди, сильно подверженные стрессу. Как правило, они и питаются неправильно.

КРЫСЫ — ДИАГНОСТЫ

В некоторых странах Африки каждый второй случай заболевания туберкулезом остается нераспознанным. Сейчас здесь для диагностики стали использовать хвостатых лаборантов — гигантских хомяковых крыс. Они за 20 минут исследуют около 100 образцов мокроты, в то время как квалифицированный врач в современной лаборатории в течение рабочего дня успевает обработать не более 35-40 образцов.

АНТИБИОТИКИ АНГИНУ НЕ ЛЕЧАТ

Большинство врачей при ангине назначают антибиотики. Но так ли это необходимо? Ответ на этот вопрос дали отоларингологи из Италии. Они заявили, что антибиотики действуют на бактерии стрептококка горла, а они присутствуют лишь у 10% больных. Саму ангину вызывают вирусы, против которых антибиотики бессильны, однако могут вызвать серьезные побочные эффекты — диарею или дрожжевые инфекции.

Такой случай *Будь начеку*

Аллерген — чёрная плесень

Эта зараза у многих вызывает аллергию, а у людей с иммунными и респираторными заболеваниями проблемы могут быть гораздо серьезнее.

Американская художница Дана А. болела всю свою жизнь. Сейчас ей 37 лет. В детстве она была чахлой, а с годами вообще превратилась в инвалида. Не могла даже ходить без посторонней помощи и с огромным трудом двигала руками. Весит женщина всего 30 килограммов, ее постоянно мучают чудовищные боли в суставах. Список симптомов заболеваний Даны медики расписывали на четырех листах. До недавнего времени органы постепенно умирали, женщине грозила смерть. Многие годы доктора не могли найти причины недуга. Художнице ставили диагнозы аллергический острый коронарный синдром, синдром системной воспалительной реакции, клещевой боррелиоз, общий вариабельный иммунодефицит и много других болезней.

Никакое лечение не помогало. У Даны бесконечно брали анализы, постоянно проводили какие-то процедуры. Жизнь ее была похожа на настоящий ад. Только недавно медики выяснили, что виновницей болезни стала черная плесень. Дом, в котором Дана жила с самого рождения, был заражен грибком. Он же и поразил организм хозяйки. Если бы только это, но у женщины была редкая генетическая мутация, которая не давала медикам разгадать загадку. Лишь после сложнейших генетических тестов врачи нашли причину болезни.

Черная плесень (аспергилл черный) у многих вызывает аллергию, а у людей с иммунными и респираторными заболеваниями проблемы могут быть гораздо серьезнее. В случае с Даной грибки едва не свели ее в могилу. Чтобы обезопасить себя от этой плесени, нужно поддерживать в доме оптимальный уровень влажности, содержать кухню и санузел в чистоте, периодически проветривать все помещения. Но если аспергилл появляется в жилище, избавиться от него практически невозможно. Например, на Руси в этом случае просто сжигали дом, а на его месте возводили новый.

ОТВАР СУШЕНОГО ВИНОГРАДА С НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЛУКОВОГО СОКА — ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ.

Какой загар полезен

Как загорать. Первые 10 минут без солнцезащитного крема и солнечных очков до минимального покраснения кожи. Достаточно, чтобы были открыты лицо, руки и ноги. Например, женщины могут надеть сарафаны, мужчины — майки и шорты.

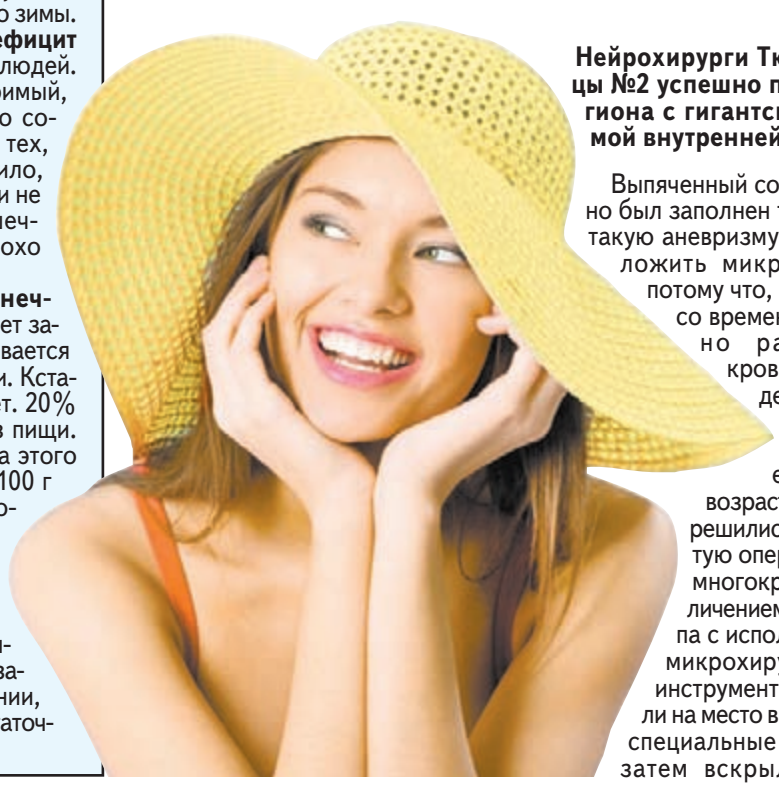
Когда загорать. В солнечную погоду 3 раза в неделю по 10 минут, если вы еще не загорали. Если кожа загорелая и смуглая от природы — 15 минут. Если ваша тень длиннее вашего роста, выработка витамина D невозможна. Так что ранним утром или после 17-18 часов загар будет иметь чисто косметический эффект. На южных курортах России можно одномоментно за 2-3 недели получить дозу витамина D, которой хватит до зимы.

У кого может быть дефицит витамина D? У полных людей. Витамин D жирорастворимый, и при избытке жира его содержание снижается. У тех, кто постарше, как правило, имеется лишний вес. Если не здоров желудочно-кишечный тракт, витамин D плохо всасывается.

Откуда берется солнечный витамин. 80% за счет загара. Причем он накапливается в печени и жировой ткани. Кстати, от солярия пользы нет. 20% витамина D поступает из пищи. Например, суточная доза этого витамина содержится в 100 г лосося. В молочных продуктах, даже жирных, витамина D совсем мало.

Когда не хватает витамина D... При остеопорозе, мышечной слабости, сахарном диабете I и II типов, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, артериальной гипертонии, острых сердечно-сосудистых заболеваниях, легочной недостаточности, ревматоидном артрите, депрессии, онкологии.

ЗАГАР ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СОЛНЕЧНОЙ АЛЛЕРГИИ.



Подарили жизнь

Называем адрес

Нейрохирурги Тюменской областной клинической больницы №2 успешно прооперировали 50-летнюю жительницу региона с гигантской — более 2 см в диаметре — аневризмой внутренней сонной артерии.

Выпяченный сосуд частично был заполнен тромбом. В такую аневризму нельзя заложить микроспирали, потому что, если тромб со временем частично размоется, кровь снова будет поступать в аневризму, и риск ее разрыва возрастет. И врачи решились на открытую операцию. Под многократным увеличением микроскопа с использованием микрохирургических инструментов наложили на место выпячивания специальные клипсы, а затем вскрыли стенку аневризмы и удалили скопившуюся кровь. Операция эта считается сложнейшей в нейрохирургии. Она требует высокой квалификации хирургов и современного медицинского оборудования. Хирурги блестяще справились с работой. На второй день больная сама поднялась с постели. Сейчас ее уже выписали из стационара.

P. S. Основными причинами образования сосудистой аневризмы являются врожденные нарушения строения сосудов и атеросклероз. Людям, имеющим наследственную предрасположенность к появлению аневризм, требуется контроль кровяного давления и соблюдение здорового образа жизни.

Сезонные проблемы

Чем жажду утолить?

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ С. В. ЮДИНА.

ВЫПИВАЮ В ДЕНЬ ОКОЛО 2 ЛИТРОВ ВОДЫ...

Но летом хочется больше. Можно ли?
В. С. Самойлова, Омская обл.

Если в жаркий день хочется пить, пейте. Норма у каждого человека своя. Если нет серьезных заболеваний, при которых надо строго ограничивать количество воды, пейте вволю.

СОК И ЛИМОНАД ПИТЬ НЕЛЬЗЯ?

Говорят, что сладким напитком жажду не утолить. Значит, сок и лимонады в жару пить нельзя?
Анна, Астраханская обл.

Сладкие напитки, действительно, хуже утоляют жужду. Кроме того, в покупных много сахара — до 16 ложек на 1 литр напитка. Это большая нагрузка на поджелудочную железу и высокая калорийность. В результате — проблемы со здоровьем и избыточный вес. Но если самому сделать компот или морс с небольшим количеством сахара или вообще без него, такой напиток для жары подходит. Или, например, чай с ягодами — тоже отличный вариант для лета. Что касается соков, то они все разные. Лучше всего утоляют жажду овощные, например томатный с сельдереем и зеленью. Сладкие фруктовые соки лучше разводить водой.

СПАСЁТ ЛИ МОРОЖЕНОЕ ОТ ЖАРЫ?

Можно ли утолять жажду не только жидкостью, но и, например, мороженым или огурцами?
Екатерина, Симферополь

В жару хорошо утоляют жажду несладкие фрукты. Отлично подойдут холодные супы и окрошка на кефире или тане. В огурцах очень много воды. А вот с мороженым — вопрос. С одной стороны, оно холодное, значит, должно помогать бороться с жарой. Но с другой — сладкое и жирное, если это, например, пломбир. А ни сахар, ни жир жажды не утолят. Кстати, после мороженого пить хочется еще больше. Поэтому, если хочется мороженого — лучше съесть сорбет или фруктовый лед. Они вообще без жира, с минимумом сахара и кисловатым вкусом.

ЗАМЕНИТЬ ВОДУ ДРУГИМ НАПИТКОМ?

В жару очень сильно потею, поэтому пью мало. Но сильно мучает жажда. Может, заменить воду другим напитком?
Н. И. Симонова, Рязанская обл.

Ограничивая себя летом в питье, вы рискуете своим здоровьем. Повышенное потоотделение в жару — это защита. Человек потеет, пот испаряется с влажной кожи и охлаждает ее, не давая организму перегреваться. Потери жидкости во время жары возрастают. Поэтому рекомендуется пить регулярно, даже если не испытываете жажду. Так бывает у маленьких детей, которые не могут осознать, что им хочется пить. Поэтому мама должна регулярно давать ребенку воду.

Если в жаркий день хочется пить, пейте. Норма у каждого человека своя.

Нехватка жидкости может привести к сгущению крови. А это, в свою очередь, к обезвоживанию, тепловому удару, тромбозам, сердечно-сосудистым проблемам. Но необязательно пить только воду. Ее можно заменить другими напитками. Может, потеть вы будете не меньше, но жажду утолите быстрее. Лучше всего кроме питьевой воды жажду утоляют несладкий чай, минеральная вода и солоноватые напитки типа айрана и тана. Они полезны и тем, что восполняют потерю солей, возникающую при обильном потоотделении.

А МИНЕРАЛКА ЛУЧШЕ?

Читала, что в жаркий день лучше пить не обычную, а минеральную воду. Это так?
К. М. Котова, Самарская обл.

Это дело вкуса. Есть только один нюанс. Минеральную воду слабой минерализации рекомендуют при очень обильном потоотделении или сильной потере жидкости при учащении стула. А также тем, кто болеет с температурой в самую жару или получает физические нагрузки, например строителям.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ПЛЯЖ?

Каждый раз перед пляжем — семейная ссора. Сын хочет взять с собой сок, муж — молоко, а я — чай. А какой напиток лучше всего подходит?
Полина, Краснодарский край

Победителем в этом споре становитесь вы. Идеальные напитки для пляжа — вода и чай! Сок может забродить, а это чревато для желудка и кишечника. Но гораздо опаснее молоко, поскольку неправильное хранение и антисанитария приводят к тому, что стафилококки начинают очень быстро размножаться. Выпив такого «стафилококкового» молочка, можно получить серьезное отравление. Поэтому не рискуйте. Пусть ваши мужчины любимые напитки пьют дома, а на отдыхе обходятся самыми безопасными.

Однажды я сильно ушибла колено...

Да так, что боль была нестерпимая. К счастью, я в то время гостила в деревне у тети. А она большая поклонница народной медицины. Посоветовала старинный способ лечения ушибов. Надо взять сухую полынь, перетереть ее в муку и смешать с простоквашей. Из смеси сделать лепешку и приложить к больному месту. Удивительно, но такое простое средство очень быстро мне помогло, боль прошла, и даже синяка не осталось. Теперь в моем доме всегда есть пакетик сушеной полыни на всякий случай.
И. В. Петренко, Тамбовская обл.

Чай с листьями смородины — от депрессии

Когда у меня плохое настроение, завариваю чай из листьев черной смородины (можно добавить шиповник и заварить в термосе на ночь). Вкусное и полезное лекарство от депрессии готово! А еще в таком чае много витаминов. Помогает и настойка кориандра: заливаю 1 ст. ложку плодов 100-150 г водки, настаиваю 2 недели. Принимаю по 15-20 капель 2 раза в день за 20 минут до еды.
И. Н. Шустова, Курская обл.

Брат избавился от зоба

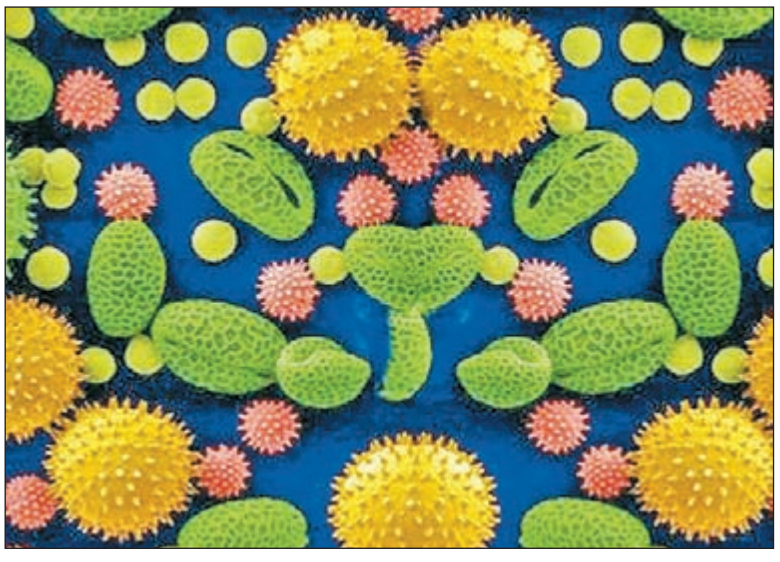
Моему брату избавиться от зоба помогли народные рецепты. Утром и вечером на 2 часа он делал примочки на область щитовидной железы с настоем коры дуба с молодых 3-летних веток. Заливал 1 ст. ложку коры 1 стаканом воды, настаивал 12 часов. Затем доводил до кипения и снова настаивал 4 часа. А также пил свежий капустный сок — по 1-2 стакана в день и часто ел капусту в любом виде.
И. Ромашкина, Брянская обл.

Кошмарики

Жертва борщевика

Пострадавшего госпитализировали в НИИ скорой помощи им. И. И. Джанелидзе в Санкт-Петербурге.

Мужчина косил бурьян на заросшем участке. Через какое-то время кожа покраснела, на ней появились пузыри. Вызвал скорую. Сок скошенного растения, попав на кожу даже в небольшом количестве, может вызвать серьезные ожоги. Дело в том, что он повышает восприимчивость кожи к солнечным лучам. Поэтому особенно опасно заниматься уничтожением борщевика на дачном участке в жару и под солнцем. Первые пострадавшие обычно начинают поступать в больницы в конце июня — начале июля.



Актуально

Одна из причин развития аллергического гайморита — пыльца разных растений. Чтобы очистить гайморовы пазухи от слизи, используют промывания. Процедуру можно проводить в домашних условиях. Для этого используют солевые растворы «Аква Марис», «Хьюмер», «Аквалор», физраствор. Или в стакане теплой кипяченой воды растворяют 1/2-1 чайн. ложку поваренной или морской соли. Средство нужно тщательно размешать, а после растворения кристаллов процедить.

Чудеса чудесные

Как здесь, у нас?

Глава Калининградской области Антон Алиханов вслед за Новгородчиной предложил совместить профессии почтальона и... фельдшера.

Новгородский губернатор Андрей Никитин сообщил, что в 2018 году в колледжах региона начнут готовить операторов почтовой связи с первичными медицинскими навыками. Пока в Калининградской и Новгородской областях думают, как из почтальона сделать еще и фельдшера, в Омской области работник «два в одном» уже существует. 50-летняя жительница деревни Тамбовка Ирина Моторина четвертый год выполняет обязанности и руководителя почтового отделения, и фельдшера.

Дело в том, что единственная на всю округу медсестра уехала, и заботиться о стариках стало некому. Ирину отправили на обучение в Центр медицины катастроф, выдали аппарат для измерения давления и мобильный телефон, и теперь она может и скорую вызвать, и первую доврачебную помощь оказать.

P. S. Если так и дальше пойдет, не далек тот час, когда опыт «Почты России», которой для начала не мешало бы научиться выполнять свои прямые обязанности по своевременной доставке писем и посылок адресатам, возьмут на вооружение и в других сферах. А начнут с того, что в учебный план медучилищ введут дополнительные курсы по работе с почтовой корреспонденцией и торговле бытовыми товарами.

Зараза сидела глубоко в гландах и постоянно вылезала наружу...

Пишу о том, как я избавился от ангины. Болел ею больше двух лет. Трижды проходил курс лечения на аппарате «Тонзиллор», но как только прекращал пить таблетки и полоскать горло, ангина снова возвращалась. Уже предложили операцию. И начал я читать рецепты, которые присылали люди в «Айболит». Испробовал полсотни рецептов — ничего не помогало. Потом прочитал, что еще Авиценна сказал: «Человек, почему ты болеешь, если у тебя есть шалфей?» Начал я заваривать эту травку и пить по 1/3 стакана 2 раза в день. Пил больше месяца. У меня исчезли температура и ломота во всем теле, характерные для ангины.

Еще ставил компресс. Крошил 1/3 куска хозяйственного мыла, добавлял зубок чеснока, небольшую луковицу, натертую на терке, по 1 ст. ложке меда и кефира. Добавлял муки и замешивал не слишком крутое тесто . Лепешкой оборачивал шею, утеплял и оставлял компресс на ночь. Нужно сделать 10 таких процедур. На шестой день в гландах слева появилась дырка, из нее тек гной. Еще через два дня такая же дырка образовалась справа в гландах. Я выдавливал гной 3-4 раза в день. Полоскал гланды отварами гвоздики, шалфея и ромашки. Гной выходил больше двух месяцев, но признаков ангины — температуры и ломоты — не было. Таблетки не пил, только полоскал горло. Теперь понимаю, что зараза сидела глубоко в гландах и вылезала наружу, как только прекращал пить лекарства. Люди! Одним полосканием не вылечиться от ангины, нужны антибиотики.

В. Т. Курбатов, Ставропольский край

■ С ВОЗРАСТОМ ИЗ ТОГО, ЧЕМ МОЖНО БЛЕСНУТЬ, ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ЛЫСИНА.

■ СПЛЕТНИ — ПОВОД ПРИНЯТЬ К СВЕДЕНИЮ, НО НЕ К СЕРДЦУ.

Мужа от алкоголизма вылечила сиропом

Расскажу, как вылечила мужа от алкоголизма. До этого он пил 10 лет. Однажды напился так, что потерял сознание. Вызвала скорую, и его увезли в больницу, где привели в чувство. С мужем в палате лежал мужчина после инфаркта. Я поделилась с ним бедой, и он пообещал помочь. Позвонил жене, и она привезла литровую бутылку горько-сладкого сиропа. Муж стал его пить, и с каждым днем ему становилось все лучше. Даже сильные желудочные боли сироп снимал за 15 минут. А через 21 день перестала болеть печень, хотя к тому времени уже развился цирроз. Но самое главное: за эти дни муж стал равнодушным к спиртному.

Пишу рецепт сиропа, надеюсь, кому-то еще он поможет. Смешайте по 2 ст. ложки цветков пижмы и тысячелистника, залейте 2 л холодной воды. Настаивайте сутки, затем поставьте на огонь. Как только вода зашумит (не закипит!), снимите с огня. Через 5 часов повторите, не доводя до кипения, после чего процедите. На каждый литр отвара добавьте 2 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки меда. Хорошо размешайте, доведите до кипения, кипятите 5-7 минут, снимите пену. Сироп храните в холодильнике. Пейте его по 25 мл утром, натощак, и вечером, перед сном. Литровой бутылки хватает на 21 день, затем на 7 дней сделайте перерыв. На курс лечения с перерывами понадобится 3 л сиропа, затем месяц отдохните и повторите.

Т. Н. Куликова, Омская обл.

Пригодится

■ НЕ ЕШЬТЕ ПЕРЕД СНОМ, ИНАЧЕ УТРОМ У ВАС ВО РТУ БУДЕТ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПРИВКУС — НЕМНОГО СЛАДКИЙ. К ТОМУ ЖЕ ЯЗЫК БУДЕТ ОБЛОЖЕН.

■ ЕСЛИ У ВАС ЛИШНИЙ ВЕС, УЖИНАЙТЕ НЕ ПОЗЖЕ 19 ЧАСОВ. И ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ЧТО-ТО ТЕПЛОЕ И ЛЕГКОЕ ДЛЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ.

■ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ (МОЛОКО, РЫБА, МЯСО, ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ, КУНЖУТ, ФАСОЛЬ, ГОРОХ), ЛУЧШЕ НЕ ЕСТЬ ВМЕСТЕ СО СВЕКЛОЙ И ШПИНАТОМ. ОНИ ПРЕПЯТСТВУЮТ УСВОЕНИЮ МИНЕРАЛА.

О пользе «хи-хи»

Китайские целители обнаружили, что беспокойство вредит селезенке, огорчение — легким, чувство гнева — печени. Для сердца вредны и сильная печаль, и чрезмерная радость. Ну а страх — это заклятый враг почек. Как оздоровить внутренние органы? С помощью душевной гармонии.

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ЗВУК — «Х»

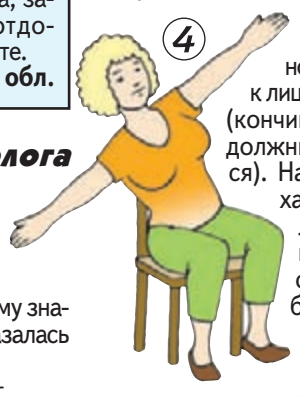
Доказано, что самый полезный звук — «х». Он восстанавливает нервную систему. Помогает снять последствия стресса и улучшить настроение даже при депрессиях. В восточной медицине его называют звуком тройного обогревателя. Условно тело разделяется на три отдела: верхний, средний и нижний. Верхний отдел — «горячий». К нему относятся мозг, сердце и легкие. Средний — «теплый»: печень, почки, селезенка, поджелудочная железа и желудок. А нижний отдел — «холодный». Это тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь и половые органы.

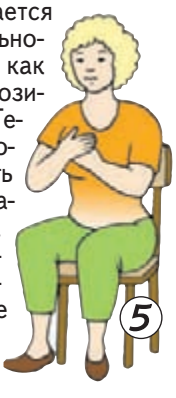
ВЫБИРАЕМ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Если вы решитесь помогать себе с помощью целебных звуков, проследите, чтобы ваша одежда не стесняла движений. Выберите для занятий место, где вам никто не будет мешать. Сядьте на край стула или табуретки (рис. 1). Упражнения выполняйте в спокойном, расслабленном состоянии. Лучше всего делать их перед сном, а также когда вы испытываете дискомфорт. Немного откиньте голову. Считая до четырех, закройте глаза и глубоко вдохните. Одновременно поднесите руки к лицу ладонями вниз (кончики пальцев рук должны соприкасаться). Начинайте выдыхать воздух, медленно перемещая ладони сверху вниз, как бы выдавливая воздух из своего тела. При этом чуть слышно произносите звук «х-х-х-и», представляя себе, что сначала грудная клетка, затем солнечное сплетение и, наконец, нижняя часть живота становятся совершенно плоскими. Расслабьтесь, сделайте несколько обычных вдохов и выдохов, а затем повторите звук еще 2 раза. При бессоннице или эмоциональном спаде, вызванном стрессом, выполняйте это звуковое дыхательное упражнение 6 или 9 раз. Каждый раз, заканчивая упражнение, потрясите кистями рук, будто стряхиваете «злую энергию».

ЗВУК СЕРДЦА

Сядьте на стул, ноги — чуть шире плеч, руки — на коленях. Считая до четырех, сделайте глубокий вдох и разведите руки в стороны ладонями вверх (рис. 2). Затем медленно поднимите их над головой, переплетите пальцы и выверните кисти рук ладонями вверх (рис. 3). «Толкните» ладони вверх, а затем широко раскиньте руки. Слегка наклонитесь вправо (рис. 4), широко раскройте глаза и начинайте выдыхать воздух, произнося звук «х-х-х-а-а-а-а...». Ощутите, как ваше сердце освобождается от раздражительности, нервозности, как оно наполняется позитивной энергией... Теперь на 5 секунд положите руки на область сердца (рис. 5), а затем снова на колени. Далее, подышав несколько секунд обычным образом, еще дважды выполните это упражнение.





Такой случай — *Из дневника невролога*

Не паранойя...

ОПЯТЬ БУЛОЧКУ УКРАЛИ...

В медицине есть такой термин — абсанс. Синоним — малые эпилептические припадки. При этом у пациента нет судорог и остановки дыхания. Мало того, во время приступа человек может продолжать идти или делать то, что делал до этого, только медленнее. Он как бы «зависает» ненадолго, но сам приступ не помнит. Такие случаи часто вспоминают геронтологи — специалисты, которые лечат пожилых людей. Я знаком с одним таким доктором — замечательной женщиной и прекрасным врачом. Она очень любит свою работу, а о бабушках и дедушках готова говорить часами. Работает она в отделении терапии, а в отпуске — в санатории. Она-то и рассказала об одной своей пожилой пациентке.

Женщина проходила лечение в санатории. Однажды, придя на прием, она пожаловалась, что каждый день кто-то ворует булочку, которую дают на полдник. Врач пообещала разобраться. Разговор состоялся утром. На полдник давали кисель с булочкой. Врач пришла в столовую, чтобы понять, что происходит. Встала неподалеку и стала наблюдать за столиком старушки. Принесли полдник. Женщина съела свою булочку, начала пить кисель и «зависла» на минуту. Поток как бы очнулась, допила кисель и громко сказала: «Ну вот! Опять булочку украли!» Врач подошла к столику и сказала женщине, что та сама съела булочку. Старушка этого не помнила. Оказалось, что у пациентки именно во время полдника происходят абсансы. Врач посоветовала ей приходить на полдник чуть позже — минут на 10. И тогда она точно будет съедать свою булочку сама. Проблема с полдником была решена.

А врач связалась с родственниками, объяснила ситуацию и посоветовала обратиться к эпилептологу. Родственники сказали, что и раньше замечали за бабушкой, что она «зависает», но не придавали этому значения. В итоге геронтолог оказалась права насчет диагноза.

СОСЕДИ ТРАВЯТ ГАЗОМ...

Приходит на прием женщина. Похоже, у нее обычный параноидный манифест — соседи травят газом, включают «фон», хотят отобрать квартиру. Несмотря на лечение, больная продолжает высказывать бредовые идеи об отравлении. А спустя какое-то время в мой кабинет пришли люди из прокуратуры и сообщили, что у них есть сведения о том, что соседи моей пациентки действительно использовали дурно пахнущие вещества, подсыпали их в вытяжку. На магнитофон записывали монотонный гул и включали по ночам. В общем, имели виды на квартиру. Такие дела...

И. В. Новиков, невролог

Юкка

Тоже лекарство

* При артрите, артрозе, подагре, бурсите используйте измельченные корни юкки. Залейте 1 ст. ложку корней 0,5 л воды и кипятите 15 минут. Отвар настаивайте час, пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Для лечения псориаза, экземы и нейродермита 50 г свежих листьев юкки залейте 3-4 л воды и доведите до кипения. После остывания отвар используйте для примочек, прикладывая их к пораженным участкам кожи.

* Полезна юкка людям, страдающим сахарным диабетом. Возьмите для отвара корень юкки и стебель, можно использовать и цветы, в них содержится цинк. Залейте 50 г сырья 3-4 л воды, доведите до кипения и дайте отвару остыть, пейте в течение дня.

* Беспокоят язва, гастрит, болезнь Крона, воспаление кишечника? Залейте 10 г листьев юкки 0,5 л воды. Доведите до кипения, процедите, пейте отвар 3 раза в день.

* Чтобы избавиться от простатита, приготовьте смесь из измельченных корней юкки, лопуха, аралии маньчжурской, гортензии, взятых в равных количествах. Возьмите 2 ст. ложки смеси, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения, держите на огне в течение 15 минут. Отвар настаивайте 1,5 часа и пейте 3 раза в день по 1/2 стакана. Курс лечения — месяц.

В. И. Сомов, народный целитель, Орловская обл.

Стихи наших читателей

ДОРОГА НАЗАД

Иду по жизни наугад
И знаю: дорога, повернув назад,
Встречает, как недосказанный совет,
Как выбор. И если той дороги нет —
Ты выбыл...

Н. Окенчиц, Ставропольский край

А В ДУШЕ ВСЁ КАШТАН ТОТ ВЕРТИТСЯ

Проливным дождем я умытая
И хрустальной росой напоена,
Жизнью долгой нещадно битая,
А уроки не все усвоены.
Мне береза шептала вечером,
Что каштан увлечен рябиною,
Но а я поводила плечиком
И смеялась в ответ с гордынею.
Если б знала я, что очень горькою
Та рябина бывает неспелая,
Убежала б тропинкой тонкою,
Что судьбой было велено.
И с тех пор я мечтаю встретиться
С детской шалостью и непорочностью,
А в душе все каштан тот вертится
И обида, покрытая горечью.

О. Сорочкина, Старый Оскол, Белгородская обл.

СРОК ДАВНОСТИ

Разве поздно ворвался свет
Прямо в душу, пронзая тело?
За ошибки далеких лет
Я прощенья просить хотела.
Трепетала, ждала, звала,
На воде собирала блики,
Уходила на край села —
Только ветер меня окликнул.
Только поле смотрело вслед,
Провожая пернатых стаю.
За ошибки далеких лет
Ветер в поле меня прощает.

Н. Окенчиц, Ставропольский край

О пользе ежевики для мужчин

* Регулярное употребление ягод хорошо отражается на мужском организме. Плоды приносят пользу сердечно-сосудистой системе.

* Особенно важно есть каждый летний день ежевику мужчинам в зрелом возрасте. Риск возникновения инфаркта и инсульта значительно снижается.

* Ежевика насыщена ферментами, которые способствуют повышению у мужчин выносливости, укрепляют либидо. Зрелые ягоды незаменимы и для молодого организма.

* У профессиональных спортсменов в рационе должна быть свежая или замороженная ежевика. Ягоды богаты калием, который нейтрализует мышечную боль после тяжелых физических тренировок и предотвращает воспаление в суставах.

Компрессы делаю на ночь, пока не пройдут боли в спине

Я уже давно на пенсии. Меня, как и многих в моем возрасте, беспокоит остеохондроз. Я готовлю настойку корня лопуха — она быстро снимает боль. В мае или сентябре выкапываю корни лопуха (2-летнего), так как именно в то время корни сохраняют целебную силу. Промываю, очищаю от пленки и пропускаю через мясорубку. Укладываю в литровую банку и доверху заливаю водкой (корней должно быть полбанки). Плотно закрываю и ставлю на неделю в темное место. Настойку использую для компрессов на позвоночник — смачиваю в ней сложенную в несколько слоев марлю и прикладываю к больному месту. Сверху прикрываю полиэтиленом, обвязываю полотенцем и теплым платком. Компрессы делаю на ночь, пока не пройдут боли в позвоночнике. Мне хватило 5 сеансов, и боль ушла надолго. Эта же настойка лечит больные колени.

И. Н. Головков, Ростовская обл.

Исповедь — *Для тех, кто болен геморроем*

Хоть волком вой!

Недавно листал старую подшивку «Айболита» за 2013 год и наткнулся на письмо женщины, страдающей геморроем. Это был крик отчаяния и бессилия перед болезнью! Я подумал, что среди читателей может быть много таких страдальцев, и решил рассказать свою историю избавления от геморроя.

Сейчас мне 62 года. В 1991 году, весной, обострилась у меня эта самая болячка. Появилась она, конечно же, раньше. Но такой боли и столько крови еще не было. И началось: врачи, свечи, народные рецепты, марганцовые ванны, облепиховое масло, мед, диета, разные примочки, настои. Одним словом, ужас! Еще советовали на плите подогреть соль, насыпать ее на обычный кирпич, сверху обмотать его сложенной в несколько слоев салфеткой и сидеть, пока не остынет, — толку не было. А болезнь тем временем все не проходила. До работы идти было около километра, я проходил его за 30-35 минут — быстрее не мог из-за адских болей. Стыдно было перед знакомыми, что хожу в раскорячку. Но ведь не объяснишь всей проблемы! Придешь на работу — пот льет ручьем, как будто пять километров пробежал. Что делать?

Решил, что без операции не обойтись. Поехал в городскую больницу на прием к проктологу. Врач сказал, что геморрой хорошо излечивается оперативным путем и что он через неделю готов меня прооперировать при наличии анализов и 20 тысяч рублей на операцию. Через неделю в назначенное время — к 14.00 — я пришел в отделение проктологии с анализами и озвученной суммой денег. Пациентов уже не было, и врача-проктолога тоже. Видимо, опаздывал. Прождал около часа. Пот с меня льет ручьем, боль невыносимая, а врача нет. Я злой как никогда. А тут пожилая маленькая худенькая уборщица начала мыть полы в коридоре и спрашивает меня: «А вы, молодой человек, зачем пришли, кого ждете?» — «Не знаете, зачем сюда приходят?» — отвечаю. Она прислонила швабру к стенке, подошла ко мне и говорит: «Ой, бедненький ты мой, до чего же довела тебя твоя болячка! Но не соглашайся на операцию, не ложись под нож! Я здесь уборщицей работаю давно и вижу, как люди мучаются. Врачи делают операцию, берут деньги, а за результат никто не отвечает. Люди приходят еще раз, а потом еще, но улучшения не наступает. Не ложись, сынок, под нож. Попытайся лечиться без операции». Я послушался совета той доброй женщины и ушел. Сейчас хотел бы ее повидать и поблагодарить лично, но не знаю, кто она и как ее найти.

Геморрой появляется не за один день, и лечить его надо долго.

А болезнь тем временем не унималась. Как-то на работе подошел ко мне пожилой человек, который работал вместе со мной грузчиком, и спросил: «Почему у тебя такая странная походка? Ноги болят?» — «Нет», — ответил я. Пришлось признаться и рассказать про свой геморрой. Он выслушал меня и сказал: «Сынок, я тебе подскажу, как избавиться от этой болезни. Перед тем как идти в туалет по-большому, сними с себя всю одежду, в том числе и трусы, накинь халат и... справляй нужду стоя!» Сначала я подумал, что мужик шутит или хочет посмеяться над моей бедой. Обиделся, махнул рукой и ушел. А он не отстает: «Ты напрасно обижаешься. Серьезно говорю, испытал на себе...»

Я сделал так, как он сказал, и через неделю впервые за полтора года легче сходил в туалет. Захотелось жить. Короче, выздоровел абсолютно! С тех пор прошло 27 лет. Бывают периоды обострения геморроя. В такие дни, чувствуя их приближение, применяю проверенный прием, и все проходит гладко и спокойно. Об этой хитрости рассказываю знакомым, страдающим геморроем, и они каждый раз благодарят за мое «изобретение». А я всегда отвечаю: «Не мое это изобретение, а пожилого грузчика, которого звали Азрет». Буду рад, если кому-то смогу помочь облегчить боли и страдания. А если за мое письмо в газету «Айболит» полагается гонорар, прошу перечислить его нуждающимся детям или больным старикам. Люди, всего вам доброго!

Сулейман, КЧР

ВЫПАДЕНИЕ ГЕМОРРОИДАЛЬНЫХ УЗЛОВ — ЯВНЫЙ ПРИЗНАК ГЕМОРРОЯ. ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ К ПРОКТОЛОГУ, ТЕМ ПРОЩЕ И БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО. ИНАЧЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ СТАНУТ ЧАЩЕ.

Не упусти время

Катастрофа: «тихий» инфаркт

Женщины намного слабее мужчин ощущают симптомы сердечного приступа, так как меньше чувствуют боли в сердце.

По словам кардиологов, женщины часто вообще не ощущают начало сердечного приступа и наступление инфаркта. Причина, по которой они не ощущают симптомов катастрофы, до сих пор неизвестна. В результате «тихий» инфаркт диагностируют не вовремя. Большинство «молчаливых» приступов проявляется именно у женщин.

Кроме того, женщины лучше справляются с предынфарктной болью. Симптомы сердечного приступа у женщин и мужчин различаются. Так, низкий чувствительный порог мужчин позволяет им более четко и конкретно описать ощущения в грудине, а значит, более точно выявить заболевание.

Разница в болевых ощущениях затрудняет диагностику. Это приводит к тому, что по этой причине от сердечного приступа умирают примерно в 2 раза больше женщин, чем мужчин. Причем вероятность умереть в течение первого месяца из-за неправильного диагноза у женщин на 79% выше.

Еще одна проблема сердечного приступа состоит в том, что симптомы инфаркта нарастают постепенно. Люди обычно жалуются на тошноту и боли в груди, челюсти или в руке, не понимая, что это и есть признаки сердечной катастрофы. Это, как правило, лишает врача возможности быстро диагностировать заболевание. И хотя в первый час инфаркта поражается примерно половина сердечной мышцы, только один из четырех пациентов получает терапию в течение этого короткого срока.

М. С. Акбазов, кардиолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

■ ЧЕСНОЧНЫЙ НАСТОЙ РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ, А ЭТО ОБЛЕГЧАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА И СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

■ ОТВАР КЛЕВЕРА ТОЖЕ ПОНИЖАЕТ ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ПРИНОСИТ ОБЛЕГЧЕНИЕ.

■ ПРИ ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ МОЖНО ВЫПИТЬ НАТОЩАК СТАКАН МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ С РАСТВОРЕННОЙ В НЕЙ ЛОЖКОЙ МЕДА.

О вишнёвых косточках

Вишневые косточки помогают при подагре. Косточки измельчите в кофемолке, компресс из кашицы прикладывайте к больному месту. Ешьте также свежую вишню, она укрепляет организм.

*** От головной боли и остеохондроза** сделайте подушечку для сна, набив ее хорошо просушенными косточками вишни.

*** При диарее** 5 г истолченных ядер вишневых косточек залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение 15 минут и процедите. Пейте по 10 мл 3 раза в день.

*** При подагре и мочекислом диатезе** разотрите в мелкую крошку 5 г ядер вишневых косточек и измельчите 5 г вишневых плодоножек. Эту смесь залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте в течение 20-30 минут, процедите через частое сито. Принимайте внутрь по 10 мл 3-4 раза в день.

*** При почечнокаменной болезни** 10 г истолченных ядер косточек вишни смешайте с растертыми в порошок 1 г семян фенхеля (треть чайной ложки), залейте 500 мл кипятка и настаивайте в течение 30 минут. Процедите через сито. Пейте по 10-20 мл 3-4 раза в день.

P. S. Ядра косточек вишни содержат гликозид амигдалин. Вещество разлагается в кишечнике с образованием синильной кислоты — сильного яда. В больших дозах может привести к отравлению. Много вишни запрещено людям с повышенной кислотностью желудка и проблемами с поджелудочной железой.

Как понять, что это инсульт

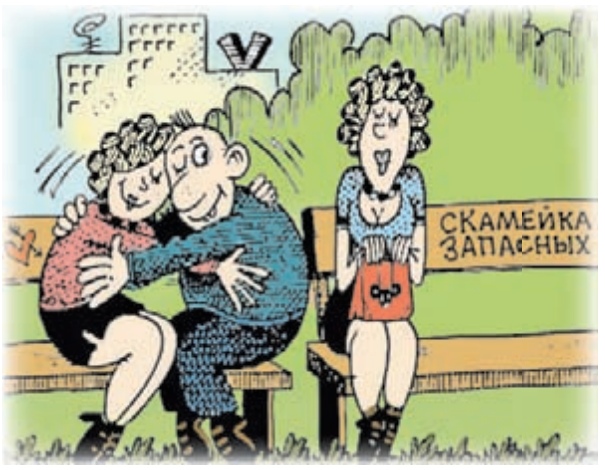
1 Попросите пострадавшего улыбнуться. После инсульта улыбка не будет симметричной, уголки губ будут на разном уровне.

2 Попросите его заговорить. Пусть произнесет любое предложение из нескольких слов. Например: «Сегодня сильный мороз, вечером пойдет снег». Если произошел инсульт, трудно построить фразу и отчетливо произнести звонкие согласные.

3 Пусть поднимет руки. После инсульта больной не сможет их поднять симметрично, синхронно и на одинаковую высоту. Одна рука будет отставать.

P. S. Если хотя бы одно из трех заданий человек не смог выполнить, срочно вызывайте скорую и сообщите оператору о вероятности инсульта. Это сэкономит время и даст гарантию, что приедет подготовленная бригада.

РОССИЯ — ЭТО ТАКОЕ УДИВИТЕЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВО, В КОТОРОМ СКОРЕЕ ИЗОБРЕТУТ ТЕЛЕПОРТ, ЧЕМ НАУЧАТСЯ СТРОИТЬ И СОДЕРЖАТЬ ДОРОГИ.



Старинный рецепт

Смешайте в одной посуде по 1 стакану кагора, меда, соков чеснока, моркови, красной свеклы, лимона и черной редьки. Тщательно перемешайте до полного растворения меда. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Этого количества хватит примерно на 1,5 месяца, что достаточно для ежегодного курса очищения сосудов и омоложения всех систем организма. После приема этого напитка нормализуется состав крови, в частности уровень холестерина, улучшается общее состояние, появляется гибкость в суставах.

Пригодится

СЫПЬ на коже? Поможет настой листьев подорожника. Залейте 3 ст. ложки листьев 0,5 л кипятка. Настаивайте и пейте как чай.

ПРИ разноцветном лишае смочите бинт в яблочном уксусе и втирайте в кожу. Обязательно кипятите и гладьте одежду.

ЗАМУЧИЛИ угри? Мелко нарежьте листья алоэ. Смешайте их в пропорции 1:1 с медом. Наложите на лицо. Спустя 20 минут смойте минералкой или молоком. Такую маску делайте 1 раз в неделю.

ГРИБОК на ногах? Растворите в небольшом количестве воды 1 ст. ложку соды и натрите смесью место, пораженное грибком. Через 15-30 минут ополосните ноги водой, высушите и припудрите крахмалом.

Лилия для Лилиц

ВСЕ СНАДОБЬЯ ГОТОВЯТСЯ ИЗ БЕЛОЙ КОРОЛЕВСКОЙ ЛИЛИИ.

■ **От бронхита, простуды, ангины, кашля** возьмите 20 цветков белой лилии и 0,5 кг меда. Цветки пропустите через мясорубку или разомните, перемешайте с медом, уложите в банку, закройте полиэтиленовой крышкой. Уберите в холодильник на долгое хранение. Принимайте по 0,5 чайн. ложки смеси под язык за 30 минут до еды до полного рассасывания.

■ **Обожглись?** Измельчите 3 стебля лилии с цветками, уложите в пол-литровую банку, залейте растительным маслом. Настаивайте 2 недели на солнце. Затем уберите масло в холодильник. Растение не вынимайте.

■ **Маетесь геморроем?** Заварите 20 г цветков лилии 1 л кипятка, настаивайте 50 минут. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день — после еды и перед сном. Этот настой применяется и в качестве микроклизмы.

■ **Снадобье от водянки.** Залейте 50 г свежих и хорошо измельченных луковиц лилии 0,5 л водки. Настаивайте месяц, периодически встряхивая. Профильтруйте, принимайте по 25 капель, запивая водой, 3 раза в день за 20 минут до еды. Эта же настойка повысит работоспособность и укрепит иммунитет.

■ **Избавляемся от лишая.** Залейте 100 г луковиц лилии 2 л сухого красного вина, настаивайте в темном и прохладном месте месяц, периодически встряхивая. Храните, не процеживая, в темном месте. Смазывайте настойкой лишай 2-3 раза в день.

■ **Воспалились почки и мочевой пузырь?** Пейте отвар корневищ лилии. Залейте 10 г корня 1 стаканом кипятка. Держите на слабом огне в течение 15 минут. Настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 25-30 капель 3 раза в день.

■ **От экземы** 4 ст. ложки измельченных луковиц лилии смешайте с 3 ст. ложками сухих и измельченных листьев буквицы, залейте сбор 0,5 л молока. Варите смесь до загустения. Остуженное средство накладывайте на пораженные экземой участки 2 раза в день на 5 минут.

Фурункул вскочил? Печеные луковицы лилии разрежьте на две половинки и теплыми приложите разрезанной стороной к фурункулу. Меняйте каждые 4 часа.

Сын стал плохо видеть, лечила сама

Сын стал плохо видеть, врачи определили катаракту, сказали, что надо в город ехать лечиться. А сынок меня одну оставлять не хотел. И везти-то его самого некому, так как супруга померла, а детей они не нажили. К тому же я сама знаю, как с этим недугом справляться. Отправила его в погреб, чтобы он мне глазков картофеля собрал. Я их высушила, взяла 1 ст. ложку ростков, залила 0,5 л водки. Неделю настаивала. А потом сыночек пил по 1 чайн. ложке настойки 3 раза в день, пока не закончилась. И сейчас видит хорошо, даже письмо мне помог написать, чтобы другим тоже польза была.

С. В. Титаева, Ставропольский край

Не упусти время

Целебное варенье

Еще совсем недавно я не вылезал из больниц из-за пневмонии... А потом встретил лесничего из Бузулукского бора. Он мне и посоветовал рецепт соснового варенья. И вот уже три года не только не болею пневмонией, но даже ОРЗ меня не берет.

Возвращаясь с прогулки, не забудьте собрать шишки, чтобы сварить вкусное целебное варенье. Для него нужны только молодые зеленые сосновые шишки. Время их появления зависит от климатических условий того места, где растет сосна. В нашем Бузулукском бору это примерно с 10 июня до начала июля. Размер шишек должен быть около 1-4 см. Такие шишки мягкие, легко разрезаются ножом. Они хорошо выделяются на фоне старых, прошлогодних шишек, поэтому их трудно спутать. Главное — не пропустить время сбора.

Для приготовления варенья понадобится: 1 кг сосновых шишек, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды. Шишки хорошо промойте и стряхните от лишней воды. Разрежьте на несколько частей, сложите в посуду, в которой будете варить варенье. Приготовьте сахарный сироп из воды и сахара. Горячим сиропом залейте шишки и оставьте на 4-6 часов. Затем поставьте на плиту, доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с огня и оставьте на 8-12 часов. Затем проделайте так еще 2-3 раза. В последний раз доварите до готовности, подержав на маленьком огне 30-50 минут. Сироп должен стать прозрачного янтарного цвета, а шишки — мягкими. Разлейте в банки и укупорьте. Кстати, при желании могу выслать варенье из сосновых шишек Бузулукского бора. В стоимость входят банка, сахар, почтовые расходы. За остальное денег не беру. Почему? Очень сильно болел, думал — все... Мне помог один хороший человек. Вот и я решил помогать людям чем могу. Только вложите в письмо конверт с обратным адресом. Дорогие читатели, помогайте нуждающимся хорошими рецептами и советами, которые знаете.

P. S. Варенье из шишек рекомендуется при усталости, бессоннице, заболеваниях верхних дыхательных путей (включая бронхит), простудных заболеваниях, анемии, туберкулезе, заболеваниях желудка, кишечника и полости рта. Еще оно полезно при плохом аппетите. Всего 1 чайн. ложка ароматного и терпкого на вкус варенья поможет быстрее справиться с недугами. Можно просто съесть его, а можно добавить в некрепкий травяной или зеленый чай. При простуде и гриппе нужно съедать 2 ложки варенья в день.

Максим Алексеевич Литвинов, ул. Центральная, 38, с. Ново-Александровка, Бузулукский р-н, Оренбургская обл., 461037, тел. 8-922-809-52-98

Работаю на даче, отдыхать некогда...

Когда устаю, пью такой чай. В банку складываю листья ежевики, травы пустырника и чабреца. Завариваю кипятком, настаиваю 20 минут, процеживаю и пью теплым. За 2 часа до сна выпить надо обязательно, чтобы сон был крепким.

И. Н. Букреева, Саратов

Сердце любит календулу

Для укрепления сердечной мышцы обычно применяют препараты боярышника или калины. Но почему-то мало кто знает, что в таких случаях календула полезна не меньше. Я бы даже сказала, что она более эффективно помогает сердцу и всему организму. Настой готовлю так: заливаю 2 чайн. ложки цветочных корзинок календулы 0,5 л кипятка. Настаиваю час, процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Настой очень хорошо нормализует и сердечный ритм.

И. Н. Бойко, Смоленск

Настойка вербы и сирени

Много лет мне и моей семье помогает настойка собственного приготовления. Ею можно смазывать слизистую носа при простуде, область гайморовых пазух между бровями и темечко. Также настойкой при кашле растираю грудь спереди и спину между лопатками. Растирание настойкой помогает при ушибах, растяжениях связок, радикулите, суставной и мышечной боли. Готовлю ее так: измельчаю и смешиваю 13 лавровых листьев, по 2 ст. ложки молодых веток вербы и сирени. Заливаю смесь в банке 0,5 л водки и настаиваю в темном месте при комнатной температуре 30 дней, встряхивая раз в день.

Ж. Иванченко, Волгоградская обл.

Одно время меня донимала тахикардия...

Стоило немного расстроиться — и сердце начинало трепыхаться. Успокоительные мало помогали, да и не хотелось в 30 лет подсаживаться на таблетки. Решила поискать народные средства, начала листать подшивку «Айболита» и нашла спасительный рецепт. Залила 100 г травы мелиссы лимонной 1 л белого крепленого вина, настаивала 10 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Процедила и стала принимать по 1/2 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней, затем на 10 дней сделала перерыв и продолжила лечиться. Так незаметно и поправила здоровье.

О. Н. Тахтарова, Чувашия

Листья салата от ожогов

Эта маска из листьев обычного огородного салата спасет вашу кожу, если вы обгорели на солнце.

Она поможет и при любых раздражениях кожи. Листья салата мелко нарежьте, выложите в эмалированную посуду, на дно налив немного воды, чтобы масса не пригорела, и кипятите под крышкой на слабом огне 3-5 минут. Охлажденную зеленую массу наложите на пострадавшие участки кожи, сверху прикройте сложенной в два слоя марлей. Через 20 минут маску смойте теплой водой, а кожу протрите ватным тампоном, смоченным в оставшемся отваре салата.

СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ АРБУЗНЫЙ И ОГУРЕЧНЫЙ СОКИ И ПРОТИРАЙТЕ ОБОЖЖЕННУЮ КОЖУ.

Прикинь на себя — *На приёме у офтальмолога*

Глаза устали...

ТАК ВИЖУ, ЧТО ДАЖЕ ГОЛОВА БОЛИТ

Сделала операцию по восстановлению зрения. Теперь так четко вижу, что даже голова болит. Это пройдет со временем?

И. Колокольникова, Московская обл.

Да, пройдет. Так часто бывает. Ведь до операции видели нечетко, а сейчас прибавилось резкости, и это непривычно. Носите затемненные очки, чтобы было хотя бы 10-15% затемнения. Надевайте их, когда выходите на улицу в светлое время дня или находитесь в помещении, где очень яркое освещение. Меньше сидите за компьютером и смотрите телевизор. Светящиеся экраны напрягают глаза, и голова будет болеть еще сильнее.

ЭММЕТРОПИЯ — ЧТО ЗА ДИАГНОЗ?

После осмотра у окулиста дочери в медицинской карте написали «эмметропия». Что это за диагноз и опасен ли он?

Ирина Н., Пермский край

Ничего страшного! Так окулисты называют нормальное строение глаза, при котором изображение предметов четко фокусируется на сетчатку. Если при этом нет других нарушений, например повреждения сетчатки, зрительного нерва, работы глазных мышц и высших зрительных центров, то у ребенка с таким диагнозом должно быть 100%-ное зрение. Попросите учителя посадить ее за четвертую или пятую парту — именно там, а не на «камчатке» окулисты советуют сидеть детям с полноценным зрением. Последние парты рекомендуются дальнозорким детишкам.

РАБОТА СЫНА СВЯЗАНА С КОМПЬЮТЕРОМ

Глаза у него постоянно красные, веки воспалены. Боюсь, что он начнет терять зрение. Как помочь уставшим глазам?

Н. Г. Кириченко, Узбекистан

У тех, кто много работает за компьютером, недостаточно увлажняется верхняя оболочка глазного яблока, а зрение постоянно напрягается. От этого глаза и веки краснеют, появляется ощущение раздражения, тяжести, а иногда и инородного тела. Чтобы избежать этого, полезно несколько раз в течение дня закапывать препараты, которые офтальмологи называют «искусственная слеза». Из народных средств можно посоветовать для промывания глаз настой укропа: 1 ст. ложку измельченной травы или семян заварите 1,5 стакана кипятка, дайте настояться в закрытой посуде до остывания, процедите и промывайте настоем глаза 2-3 раза в день. Так же можно использовать цветки ромашки аптечной. Соком листьев и стеблей каланхоэ можно смазывать отекшие, покрасневшие и даже зудящие веки.

МОЖЕТ ЛИ ЛИНЗА СМЕЩАТЬСЯ?

Два года назад сделали операцию по поводу отслойки сетчатки. А 5 недель назад на этом же глазу из-за катаракты заменили хрусталик. Операция осложнилась кровотечением, гемофтальмом. На следующий день сделали повторную операцию. Со слов врача, «чистили линзу, убирали из глаза сгустки крови». После операции в течение 10 дней держался отек роговицы. Сейчас оперированным глазом вижу 4 строчки, и это радует. Но временами беспокоит удвоение контуров предметов и экрана телевизора. В темное время суток вижу множественные блики от источников света, при наклоне головы влево уменьшается четкость. Ощущение такое, что линза смещается, но окулист говорит, что на месте. Может ли линза немного двигаться и смещаться? И пройдет ли это со временем?

П. М. Лысенко, Самарская обл.

При незначительном смещении линзы у пациентов могут быть жалобы на быструю утомляемость после зрительных нагрузок. Нередко появляется двоение при взгляде вдаль. Могут быть жалобы на неприятные ощущения в глазу. Как правило, после отдыха симптомы уменьшаются или проходят. Нельзя исключить и астигматизм (исходный или послеоперационный), проблемы со стороны прооперированной сетчатки. Не исключено, что со временем ситуация улучшится.

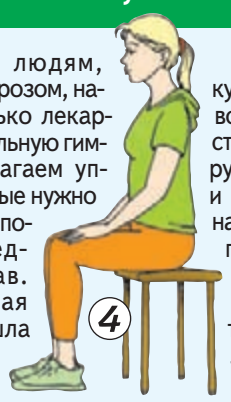
Н. С. Сорокин, офтальмолог

Лечебная гимнастика

Артроз: через боль заниматься нельзя

Выпил таблетку — и все прошло. Это мечта всех пациентов. Увы, при хронических болезнях, в том числе и артрозе, одни таблетки не помогут.

Неслучайно людям, страдающим артрозом, назначают не только лекарства, но и специальную гимнастику. Предлагаем упражнения, которые нужно выполнять, если поражен тазобедренный сустав. Чтобы лечебная гимнастика пошла на пользу, нужно соблюдать правила.



* Заниматься можно только в подострый период болезни, когда нет обострения. Если сустав сильно болит, гимнастику делать нельзя.

* Никогда не занимайтесь через боль — это лишь ускоряет разрушение внутрисуставного хряща. Если во время упражнения чувствуете дискомфорт, уменьшите интенсивность, амплитуду движений, а может, и вовсе прекратите тренировку.

* Нагрузку увеличивайте постепенно, по мере того как тело будет все более и более тренированным.

* Заниматься нужно ежедневно, без пропусков. Только в этом случае будет результат.

* Движения должны быть плавными, без рывков.

1. Лягте на спину, ноги прямые. Оторвите одну ногу от пола и двигайте ею из стороны в сторону с максимально возможной амплитудой. Старайтесь не сгибать ногу в колене. Выполните 10 раз, затем поменяйте ноги. При хорошей физической подготовке можно одновременно двигать ногами, скрещивая их.

2. Лежа на спине, поднимите прямую ногу на максимально возможную высоту, затем опустите. Повторите 10 раз и поменяйте ноги.

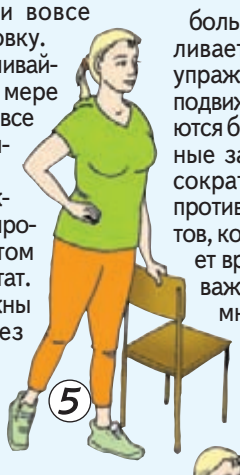
3. Лежа на спине. Согните ноги в коленях настолько сильно, насколько это возможно. Стопы при этом должны стоять на полу. Разводите колени в стороны и сводите обратно. Выполните 10-15 раз. Старайтесь постепенно увеличивать амплитуду движений.

4. Сидя на стуле, постарайтесь наклониться вперед так, чтобы коснуться руками кончиков пальцев на ногах. Затем выпрямитесь.

5. Встаньте прямо, на невысокую подставку или ступеньку. Левой рукой обопритесь на спинку стула или другую устойчивую опору. Оторвите от пола правую ногу и совершайте ею махи вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду. Повторите 15 раз и поменяйте стороны: обопритесь правой рукой и махи совершайте левой ногой. Со временем полезно добавить в это упражнение махи в сторону.

ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА ЗАРЯДКА

Артроз тазобедренных суставов, или коксартроз, считается одной из наиболее тяжелых форм заболевания. Гимнастика улучшает самочувствие пациентов. Она активизирует кровоснабжение больного сустава, а значит, усиливает его питание. Благодаря упражнениям увеличивается его подвижность, а главное, уменьшаются болевые ощущения. Регулярные занятия дают возможность сократить прием нестероидных противовоспалительных препаратов, которые при артрозе назначает врач для обезболивания. Это важно, потому что они имеют много побочных эффектов. Чем реже придется их принимать, тем лучше.

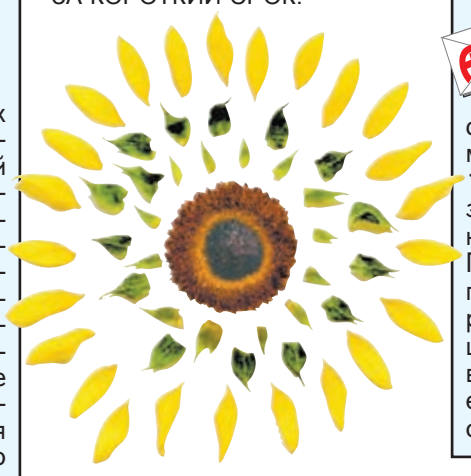


P. S. Гимнастика не решает всех проблем. Лечение артроза должно быть комплексным. Нужно не только устранять боль, но и остановить постепенно разрушение внутрисуставного хряща. Для этого применяются препараты-хондропротекторы. В их состав включены хондроитина сульфат и глюкозамин, которые блокируют активность ферментов, разрушающих хрящевую ткань. Такие лекарства увеличивают увлажненность сустава, стимулируют его восстановление. Может потребоваться физиотерапия, коррекция питания и образа жизни. Тем не менее при регулярных занятиях гимнастикой лекарства действуют более эффективно, а состояние пациента улучшается быстрее. Так что постарайтесь найти полчаса в день для лечебной гимнастики.

Для тех, кто болен диабетом

■ СМЕШАЙТЕ 100 Г ЛИСТЬЕВ ЧЕРНИКИ, 60 Г ТРАВЫ ЗЕМЛЯНИКИ, 40 Г ЦВЕТКОВ ЛИПЫ, 30 Г ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ СВЕЖИЕ ЖЕЛТЫЕ ЛЕПЕСТКИ ПОДСОЛНЕЧНИКА ЗАВАРИТЕ КИПЯТКОМ, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 15-20 МИНУТ, А ЗАТЕМ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ИХ К РАНАМ (МОЖНО НА НОЧЬ), ЗАКРЕПИВ БИНТОМ. ЛЕПЕСТКИ ИМЕЮТ ТАКУЮ СИЛУ, ЧТО ЛЕЧАТ ДАЖЕ ЗАСТАРЕЛЫЕ ЯЗВЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ, ПРИЧЕМ ЗА КОРОТКИЙ СРОК.



Я делаю из крапивы лимонад

Крапива — ценный источник витаминов. Ее нежные листики, предварительно обдав кипятком, добавляю во все овощные салаты. Еще делаю из крапивы лимонад — приятный освежающий напиток, который утолит жажду в жару и насытит организм полезными веществами. В блендер засыпаю 2 стакана верхушек с кустиков крапивы (там самые нежные листочки), 2 нарезанных кубиками яблока и вливаю сок одного лимона. Измельчаю до однородного состояния. Кашицу смешиваю с водой. По вкусу добавляю сахар и ставлю в холодильник на час. Затем процеживаю через марлю — и полезный напиток готов.

И. Н. Горелова, Московская обл.

Работая на даче, без синяков не обойтись

Бороться с ними мне помогает лед, но не простой, а особенный. Сначала готовлю настой: смешиваю по 1 чайн. ложке ромашки аптечной и календулы, 1/2 чайн. ложки мяты. Смесь заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю в термосе 2 часа. Процеживаю, разливаю настой по формочкам для льда и замораживаю в холодильнике. Такой целебный кубик льда прикладываю к месту ушиба. Кстати, если есть ссадина или царапина, заодно и рану лед промоет. Держу его минуты три — этого вполне достаточно.

И. В. Игнашина, Республика Адыгея

Чудо-мазь от аллергии на коже

У меня часто появляется аллергическая сыпь на коже от приема таблеток. Не знала, что делать, как избавиться от этой напасти. А помог мне один рецепт. В пол-литровую банку вливала 1/4 ст. ложки уксуса, туда же вбивала 1 яйцо. Все перемешивала деревянной ложкой и ставила на сутки в прохладное место. Затем в смесь добавляла 100 г растопленного сливочного масла и оставляла еще на сутки. Получившейся мазью смазывала пораженные места и за неделю вылечилась.

Т. Кравченко, Пермский край

От бородавок на руках избавит чистик

Бабушка называла льнянку обыкновенную чистиком за ее способность очищать кожу. Хороший пучок льнянки заливают кипятком, а потом парят в терпимо горячем настое руки. На следующий день этот же раствор подогрейте и снова используйте для лечебных ванночек. И так 4-5 дней. К пятому дню бородавки становятся плотными и отпадают. Чем концентрированнее настой, тем лучше. Таким настоем можно также смазывать лишаи несколько раз в день.

Василиса, Брянская обл.

Уйди, бессонница!

ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ, НУЖЕН ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН. ИНОГДА ПОГРУЗИТЬСЯ В МИР ГРЕЗ НИКАК НЕ УДАЕТСЯ...

1 Ложась в постель, не мучайте себя анализом своих поступков и планами дальнейших действий. Прошлого не воротишь, а будущее еще не наступило. Вспомните известное высказывание Скарлетт О`Хара: «Я подумаю об этом завтра!» Это поможет отключиться от тревожных мыслей.

2 Ложитесь и вставайте каждый день в одно и то же время. Так вы приучите свой организм к определенному ритму, и он будет выключаться как по команде.

3 Не пытайтесь уснуть в комнате, где очень много ярких тонов (красное покрывало, оранжевые обои, пестрый ковер). Для спальни подходят спокойные тона. Это относится и к постельному белью.

4 Иногда мешают заснуть шумные соседи, стройка под окном. Попробуйте замаскировать шум с помощью других звуков, например тихой монотонной музыки.

5 Перед сном лучше не пить чая или кофе. Позвольте себе полстакана сладкой теплой воды или молока с медом и корицей. Алкоголь, хоть и помогает быстро погрузиться в сон, однако во второй половине ночи может вызвать бессонницу.

6 Засыпать лучше всего свернувшись калачиком, на правом боку. Или на правом боку с чуть подогнутой правой и вытянутой левой ногой. При этом хорошо расслаблен позвоночник.

7 За 2-3 часа до сна примите ванну с травами или хвойную с морской солью. Но только теплую, а не горячую!

8 Для хорошего сна бывает достаточно освежить воздух в спальне. Проветрите спальню перед сном.

9 Если легли в постель, а сон не идет, не пытайтесь уснуть. Чем больше нервничаете из-за того, что не спите, тем труднее отключиться. Лучше почитайте скучную книгу.

И. Н. Никанорова, психотерапевт

На приёме у травматолога

Какое лето без царапин?

У меня маленькие внуки. Летом всегда появляются проблемы в виде мелких ссадин, царапин, натертых ног, ободранных коленок... Как и чем обрабатывать такие раны?

Е. В. Пелых, Московская обл.

До обработки раны надо остановить кровь. Наложите на порез чистую ткань, полотенце или бинт и надавите рукой. Затем очистите рану — лучше всего промойте ее прохладной водой. Если крови мало или почти нет, можно воспользоваться антисептическим или даже хозяйственным мылом. Затем промокните ранку чистой салфеткой, насухо протрите края и воспользуйтесь антисептиком. Сверху наклейте пластырь или наложите марлевую повязку — тугую, но так, чтобы не нарушить циркуляцию крови. Теперь об антисептиках.

* Можно ли мазать рану зеленкой? Этот спиртовой раствор эффективнее многих других уничтожает вредные микроорганизмы, попадающие в рану. И, что важнее, надолго сохраняет антисептический эффект. Лучше всего обрабатывать зеленкой кровоточащие раны небольшой и средней глубины — те, которые могут воспалиться или загноиться.

* Йод подходит для антисептической обработки краев раны. Внутрь лить йод нельзя! Не используйте его на лице, особенно возле глаз и рта. А вот на коленях, локтях и других участках тела с толстой кожей — пожалуйста.

* Перекись водорода не такая едкая, как йод и зеленка, и при этом не пачкается. Но этот антисептик надо применять правильно. Сначала промокните ссадину чистой салфеткой, чтобы удалить явную грязь и пыль. Затем обильно полейте рану перекисью водорода и дайте ей «прошипеться». Как только газ перестанет выделяться, наложите на ранку сухую повязку или пластырь.

* Жидкостью Кастеллани (фукорцин) можно обрабатывать не только кожу, но и слизистые оболочки, например, в носу или во рту. Но этим раствором ни в коем случае нельзя пользоваться во время беременности и лактации!

* Кроме жидких антисептиков, эффективен порошкообразный — стрептоцид, или сульфаниламид. Он не только отлично уничтожает микробы в ране, но и помогает остановить кровотечение. Но на рану, обработанную стрептоцидом, лучше накладывать мягкую марлевую повязку или бактерицидный пластырь.

Я. Г. Образцов, детский травматолог

О первом прикорме

● Полезные, вкусные и богатые витаминами овощи идеальны для первого прикорма. Именно с них педиатры по всему миру советуют начинать знакомство с новыми вкусами. Возглавляют список кабачки, цветная капуста и брокколи. Предлагайте их малышу в виде пюре, именно такая консистенция лучше всего подходит детскому организму.

● И кабачок, и цветная капуста, и брокколи не вызывают аллергии. В кабачках содержится большое количество витаминов, минералов, а также пектина, улучшающего пищеварение. Цветная капуста легко усваивается, улучшает обмен веществ и обеспечивает организм белком.

● С брокколи ребенок получит необходимое количество витаминов и микроэлементов. А клетчатка, которой богата эта капуста, поможет правильной работе кишечника. Если знакомство с этими тремя овощами прошло без проблем и осложнений, можно предложить малышу тыкву или морковь.

Из дневника педиатра

Ребёнок ходит редко в туалет...

На прием пришла мама с 9-летней девочкой. Обе смущались, запинались. Мама объяснила, что ребенок стал редко ходить в туалет. Я решила начать издалека и спросила: «А раньше стул был регулярным?» — «Да, раз в 2-3 дня ходила без перебоев». Я настолько привыкла, что мамаши считают запором отсутствие стула более 12 часов, что сразу напряглась. «А сколько же, — говорю, — составляют перерывы между стулом теперь?» — «Да по три недели», — ответила мама. Все остальные симптомы пришлось вытягивать по крупицам. Оказалось, что ребенок стал бояться ходить в туалет после того, как семья переехала в частный дом. Классический порочный круг при запоре: боль при дефекации, страх последующей дефекации, стыд и сокрытие проблемы от взрослых, намеренное удержание стула... В результате — скопление и сгущение кала, еще большая боль при дефекации. И все потому, что ребенок просто до ужаса боится ходить в туалет с дыркой. Девочка действительно ходила по большому раз в 1,5-3 недели и каждый раз испытывала сильную боль. Еще в стуле и на туалетной бумаге видела кровь. Знала ли об этом мать? Скорее всего, нет. И ждала, что запоры пройдут сами. Прямо из моего кабинета девочку повезли к детскому хирургу, где ей поставили банальную клизму.

Е. С. Бушуева, педиатр, врач I категории

Кое-что новенькое

Наука не принимает астрологию всерьез, но и в то же время сама пытается выяснить, как месяц рождения влияет на дальнейшую жизнь человека. Испанские ученые недавно обнаружили, что сентябрьские дети в три раза чаще подвержены заболеваниям щитовидной железы, чем январские. А у январских в два раза меньше шансов заболеть астмой, чем у тех, кто родился в августе. При этом мальчики, рожденные в июне, редко страдают депрессией и болями в нижней части позвоночника. И еще дети сентября реже всех остальных лечатся от хронических заболеваний. Ученые предполагают, что все зависит от витамина D, количество которого напрямую зависит от солнечного света. А британские ученые, основываясь на статистике, выяснили, что февральские дети чаще становятся художниками.

Как подружить детей с книгой

■ ПРЕДЛАГАЙТЕ РЕБЕНКУ КНИГИ, ОДНУ ЗА ДРУГОЙ. ПУСТЬ НА ЭТО УЙДЕТ ЦЕЛЫЙ ГОД, НО МЕТОДОМ ПРОБ И ОШИБОК ВЫ НАЙДЕТЕ ТУ САМУЮ, КОТОРАЯ ПРИДЕТСЯ ЕМУ ПО ДУШЕ.

■ НАЧНИТЕ С МАЛОГО — КОМИКСОВ, ГРАФИЧЕСКИХ РОМАНОВ, ЖУРНАЛОВ, В КОТОРЫХ МНОГО КАРТИНОК.

■ НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ЧИТАТЬ. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ ИЛИ ШАНТАЖ — ВЕРНЫЙ СПОСОБ ОТВРАТИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ КНИГИ НА МНОГО ЛЕТ.

■ КОГДА ВЫ ГОНИТЕ СВОЕ ЧАДО ЧИТАТЬ КНИГУ, А САМИ УСАЖИВАЕТЕСЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ, РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НАКАЗАННЫМ. ПОДАЙТЕ ЕМУ ПРИМЕР — УСТРОЙТЕ В СЕМЬЕ ЧАС ЧТЕНИЯ.

Прополис и яичную скорлупу до сих пор даю своему сыночку каждый день

Когда моему сынишке было 2 годика, у него впервые появился атопический дерматит. Я перепробовала много рецептов, мазей. Что-то помогало, что-то нет. Но в результате все-таки получилось подобрать лечение. Эти три рецепта при одновременном использовании дали положительный результат. Каждый день в кефир или кашу на кончике ножа я добавляла перемолотую в кофемолке скорлупу домашних яиц (свежие яйца разбивала, скорлупу освобождала от пленки, заливала кипятком, высушивала и перемалывала в муку). Ежедневно с едой давала маленький, со спичечную головку, кусочек прополиса.

С утра готовила отвар лаврового листа: на 1 стакан воды брала 1 лист, доводила до кипения, остужала и давала ребенку пить по 1 чайн. ложке в день, лучше после еды. Отвар надо готовить каждый день и давать свежим, а порцию (1 чайн. ложка) не увеличивать! Когда кожа очистится, сразу прекратите давать отвар.

И обязательно из рациона надо исключить молоко, каши на молоке (варить только на воде). Кефир лучше готовить самостоятельно и давать свежеприготовленный. Нужно отказаться от йогуртов.

С помощью такого лечения мы справились с дерматитом. А прополис и скорлупу я даю ребенку каждый день до сих пор. Хотя никаких признаков болезни у него уже давно нет.

А. Никонова, Н. Новгород

Непослушный...

Советы психолога

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЕТ.

1 Часто дети, особенно в периоды возрастных кризисов, то есть в 2,5-3 года, в 6-7 и 12-14 лет, проверяют своих родителей на прочность. Все капризы, истерики и бунты — способ заявить о себе, определить границы дозволенного и возможность освободиться от бури эмоций. Родителям стоит проявить терпение и не поддаваться на манипуляции.

2 У детей не так много способов проявить свои эмоции. Пока они владеют самыми простейшими эмоциональными возможностями. Например, дети часто плохо себя ведут, если им... не хватает внимания. С такими приступами непослушания бороться просто: проводите вместе как можно больше времени.

3 Если в вашем доме часто бывают скандалы, члены семьи не сдерживают эмоций, срываются на близких, ребенок будет копировать такую манеру поведения. Как вы общаетесь в кругу своей семьи? Возможно, плохой пример для подражания — вы сами?

4 Ребенок может быть непослушным, если он плохо себя чувствует, не выспался, хочет есть, ему холодно, колется свитер или у него просто плохое настроение. Кстати, такое часто случается и со взрослыми. Исключите эти причины.

5 Иногда дети капризничают, делают все по-своему или вообще не выполняют ваших просьб потому, что вы нечетко или слишком «по-взрослому» их озвучили. Или требуете то, что ребенок в силу своего возраста пока сделать не может. Тут поможет ваша родительская чуткость. Ведь вы лучше всех знаете свое чадо, и только вы понимаете, на каком языке с ним надо говорить.

В. П. Солнцева, детский психолог

На приёме у андролога

Уже несколько месяцев беспокоит ночная эрекция

Мне 47 лет. Уже несколько месяцев беспокоит ночная эрекция. Но при этом она быстро исчезает в самый неподходящий момент. Боли и рези нет, мочеиспускание в норме. В целом самочувствие хорошее. Плотный рабочий график не позволяет обратиться к врачу. Что это может быть?

Н. М., Саратов

Скорее всего, ваши проблемы — от головы. Такие жалобы часто возникают при переутомлении, хроническом стрессе, который как раз накапливается к 45 годам. Наверняка свою роль сыграл плотный рабочий график. Болезнь настигает в основном ответственных людей, причем делает это исподтишка. Бешеный ритм жизни, постоянное психоэмоциональное напряжение подавляют активность мозговых центров, отвечающих за эрекцию. В запущенных случаях формируется замкнутый круг: стресс диктует отказ от половой жизни, а долгое отсутствие сексуальных контактов несет разлад в отношениях, недовольство любимой женщины и неуверенность в себе.

Как правило, эти расстройства временные и они восстанавливаются. Иногда достаточно отдохнуть, выспаться, погулять с женой и детьми на природе или сменить обстановку, чтобы вернулась радость секса. Сексопатологи советуют больше разговаривать с любимой женщиной, советоваться с ней по любому поводу. Такое отношение льстит даме, она не только успокоит вас, но и сделает все, чтобы к вам вернулась «боевая готовность». В таких случаях хорошо помогают расслабляющая ванна и массаж с аромамаслами. Всего несколько капель масла жасмина, добавленных в ванну, или массаж с маслом сандалового дерева способны тонко и в то же время глубоко повлиять на настроение и чувство и сыграть немалую роль в усилении желания.

ХОРОШУЮ ОШИБКУ И ПОВТОРИТЬ НЕ ГРЕХ. ПОЭТОМУ ЗАЧАСТУЮ ЛЮДИ ВСТУПАЮТ В БРАК НЕ ОДИН РАЗ.

Не навреди

Сигареты плохо влияют на потенцию. Никотин, попадая в организм с сигаретным дымом, вызывает кратковременный спазм сосудов, а регулярное курение практически все время удерживает сосуды в спазмированном состоянии. Это ухудшает поступление крови к половому члену. Ведь мужской половой орган пронизан целой сетью кровеносных сосудов, и от того, насколько хорошо они наполняются кровью, зависит качество и длительность эрекции. Никотин препятствует нормальному наполнению кровью сосудов полового члена, что в последующем крайне негативно сказывается на потенции.

Цифры и факты

Женщины, которые занимаются любовью 5 раз в неделю, практически никогда не конфликтуют со своим партнером.

При ссоре с мужьями 17% женщин заводятся с полоборота, а 16% невозможно вывести из себя.

В 49% случаев именно женщины становятся инициаторами ссор в паре, 32% винят в этом третьих лиц или обстоятельства, 19% — своего партнера.

Чаще всего супруги ругаются на бытовые темы, 29% делают это из-за ревности, 7% — из-за финансов, а 5% женщин винят в своих семейных скандалах родственников.

После секса у мужа болит низ живота, и член тоже...

В ноябре 2016 года у мужа обострился (впервые) хронический простатит. Лечили уколами, таблетками. Уролог сказал, что все нормально, рекомендовал пить таблетки. В октябре 2017 года муж сдал кровь — тоже все было хорошо. Сейчас таблетки муж не пьет. Но дело в том, что после полового акта у него минут пять болит низ живота, наверное, и половой член тоже. Никуда не хочет обращаться. С чем это связано и что нужно проверить?

Любовь, Тамбовская обл.

После эффективного лечения простаты болей обычно не бывает. Если они не сильные, то в скором времени пройдут. Если же боли сильные, тянущие, причиняют дискомфорт, появляются после полового акта внизу живота неприятные болезненные ощущения, то, скорее всего, простата полностью не была вылечена. Обычно болит в области живота, мошонки, может побаливать поясница. Боль после лечения, так же как и до него, может быть притупленной или ноющей. После полового контакта боль также может появиться в паху, но она может быть намного сильнее, чем в области живота.

Болеть, причем достаточно резко, может и при физической нагрузке. Прием алкоголя и стресс также могут стать причиной появления неприятных ощущений. В любом случае, если после лечения простатита симптомы появились снова, нужно немедленно обратиться к врачу. После обследования он назначит повторный курс терапии.

А вы кто?

Из дневника венеролога

Я венеролог-дерматолог. Идет прием пациентов. Открываю дверь и зову следующую пациентку. Заходит молодая девушка в сопровождении мужчины ее возраста. Девушка сразу же села возле моего стола, а мужчина скромно устроился на стуле в дальнем углу кабинета. У девушки странная сыпь по всему телу. После того как она рассказала о своих жалобах, прошу показать. Девушка послушно сняла юбку и блузку. Красные пятна были на бедрах, спине и руках. Потом сняла бюстгальтер — на груди была сыпь. Опустила трусики — внизу живота тоже сыпь. «Хмм... — задумчиво пробормотал я и посмотрел на мужчину. — У вашего мужа тоже такая сыпь?» — «А это не мой муж», — растерянно сказала девушка. «А кто он?» — «Не знаю», — призналась девушка, надевая лифчик. «Простите, вы кто?» — я уставился на мужчину. «Таксист. Я ее привез из соседнего города». — «А почему вы сюда вошли вместе с ней?» — недоумеваю я. «Ну вы же сказали, чтобы мы зашли, вот и я зашел». — «Девушка, а вы почему разделись при постороннем мужчине?» — спрашиваю я. «Вы же сказали раздеться и показать, вот я и разделась...»

И. Н. Ромашов, дерматолог-венеролог

Трагический случай

Мужчина был абсолютно здоров

Операции по увеличению полового органа у мужчин уже перестали быть чем-то диковинным.

Многие мужчины, желающие стать лучше в сексуальном плане, решаются на такую пластику. Однако не все операции заканчиваются успешно. Одно из недавних хирургических вмешательств обернулось трагедией. Пациентом стал 30-летний Ш. из Дагестана. Он умер во время операции по увеличению пениса. Известно, что мужчина был абсолютно здоров. У него не было никаких хронических заболеваний и не было противопоказаний к проведению операции. Медики собирались увеличить половой орган при помощи жировой ткани с живота. До определенного момента операция шла нормально. Однако сердце мужчины стало сильно биться, после чего упало давление. Оказалось, что у пациента произошел сердечный приступ. Его экстренно перевели в реанимацию, но не прошло и 2 часов, как мужчина скончался. Если верить медицинскому заключению, сердечный приступ был спровоцирован попаданием жировых тканей в кровь.

P. S. Многие мужчины не понимают, что увеличение пениса может сделать секс совершенно некомфортным и даже принесет неудобства, говорят пластические хирурги. Стереотип о том, что пенис должен быть большим, давно развеян.

Что же, нам теперь искать донора? Очень хотим детей...

Мы с мужем очень хотим детей, но пока у нас не получается. Обращались с этой проблемой к врачу. Выяснилось, что у мужа малоподвижные сперматозоиды. Что же, нам теперь искать донора? Но муж так мечтает о собственном ребенке!

Ирина, Приморский край

Решением таких проблем занимаются андрологи. Их задача — улучшить фертильность (способность сперматозоидов участвовать в оплодотворении яйцеклетки и воспроизведении потомства) спермы. Для этого назначают стимуляцию препаратами, которые повышают качество спермы, функцию предстательной железы, семенных пузырьков... Но это сложно и рискованно. Проводить такую стимуляцию нужно под строгим контролем врача, так как любое вещество может отразиться на репродуктивной мужской системе как положительно, так и отрицательно. Решить проблему можно и по-другому, гораздо проще. По рекомендации ВОЗ, в 1 мг спермы должно содержаться не меньше 20 миллионов сперматозоидов. Если у мужчины их меньше, он может сдать сперму несколько раз. Ее заморозят и затем из замороженного «полуфабриката» приготовят более концентрированную смесь. И ею оплодотворяют яйцеклетки в лабораторных условиях: изымают яйцеклетку и внедряют хорошие сперматозоиды. Как показали исследования, сперма при этом не обязательно должна быть свежей. Ее удобнее замораживать. Это значительно повышает эффективность ЭКО, при этом упрощает процедуру. Например, мужчина может отдать свой биологический материал в банк на хранение, а потом использовать его для проведения ЭКО. Это особенно актуально для раковых больных, ведь противораковая терапия может привести к мужскому бесплодию. Заморозка не вредит качеству спермы. Замороженные сперматозоиды справляются со своей задачей так же хорошо, как свежие, и даже лучше.

С. В. Тубаев, уролог-андролог, врач высшей категории

Пригодится

■ ПРИ ЦИСТИТЕ И ПРОСТАТИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 200 Г ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СЕМЯН КАБАЧКОВ 0,5 Л КРУТОГО КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 3-4 ЧАСА В ТЕРМОСЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 15-20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ НАРУШЕН МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ? ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ ДЕВЯСИЛА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

Ситуация

Не до секса...

Жена часто отказывает мне в интиме, потому что у нее, по ее словам, болит голова. Измучился уже...

Владимир, Московская обл.

Голова и на самом деле может болеть к вечеру, да еще как. Это один из видов мигрени. Однако можно контролировать недуг, предотвращая приступы. Покажите жене наши советы.

1 При эмоциональном напряжении, переживаниях растет уровень гормонов норадреналина и эндогенных пептидов. А когда напряжение проходит и наступает состояние «после стресса», то идет их резкое сокращение, что и провоцирует приступ боли. Постарайтесь меньше переживать.

2 Обязательно нормализуйте режим сна и бодрствования. Женщинам, у которых часто вечерами болит голова, нужен 8-часовой сон и отбой не позже 11 часов вечера. Изменение этого распорядка провоцирует головную боль. Причем плох как недосып, так и пересып. Существует даже термин «мигрень выходного дня».

3 Посоветуйтесь с гинекологом, если головная боль связана с менструальным циклом.

4 Откажитесь от курения и спиртного типа шампанского. Вечерняя мигрень — это патологическое расширение сосудов. Так, в первые минуты затяжки сигаретой или глотка шампанского сосуды суживаются, а затем сильно расширяются. Итог — новый приступ.

5 Не переутомляйтесь. Если к вечеру часто начинается головная боль, днем не перетруждайтесь, чаще давайте себе отдых. А работа со сменным графиком или ненормированным днем вообще противопоказана.

6 Избегайте провоцирующих факторов. Защищайте глаза от яркого солнечного света, не ешьте ничего острого, выдержанные сыры, креветки. Не ходите на концерты с громкой музыкой, старайтесь избегать долгих поездок на машине и в автобусе.

7 Правильно питайтесь. Чаще ешьте овсянку, гречку, нежирное мясо, зеленые овощи. Пейте зеленый чай, черный противопоказан. Эти продукты уменьшают количество вещества, которое снижает порог боли.

■ ЕСЛИ ТЫКВА БУДЕТ ПОСТОЯННО НА ОБЕДЕННОМ СТОЛЕ, МОЖНО ЗАБЫТЬ О МУЖСКИХ ПРОБЛЕМАХ. ТЫКВЕННЫЙ СОК (ХОТЯ БЫ ПО 1/3 СТАКАНА ЕЖЕДНЕВНО) ИЛИ ПЮРЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ ДЛЯ ВКУСА ЛЮБОГО СОКА ПРЕКРАСНО УСИЛИВАЮТ ПОТЕНЦИЮ.

■ ПРИ МИОМЕ МАТКИ В ТЕЧЕНИЕ 15 ДНЕЙ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТЬ ОТВАР ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ — ПО 1 КОФЕЙНОЙ ЧАШКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОТ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕСЯЧНЫХ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ПОЛЫНИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ОСТУДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ. ЛЕЧЕНИЕ НАЧНИТЕ ЗА НЕДЕЛЮ ДО МЕНСТРУАЦИИ.

Ещё та проблема

О варикозе малого таза

Думаете, варикоз — это лишь «звездочки» на ногах? А вот и не только! Расширенные вены яичников и матки ведут к варикозу малого таза.

СИМПТОМЫ ТАКОГО ВАРИКОЗА

Женщина жалуется на постоянные ноющие боли внизу живота и в области таза, отдающие в пах или в поясницу, дискомфорт при физической нагрузке и половом акте, частое мочеиспускание и сильные выделения (бели) из половых путей.

НЕ ПУТАТЬ С ДРУГИМИ НЕДУГАМИ!

Часто из-за схожести симптомов варикоз малого таза путают с воспалительными женскими заболеваниями, например с циститом, эндометриозом и даже с колитом, болезнью Крона, радикулитом и артрозом тазобедренного сустава. Но причина совсем другая. Варикозное расширение вен малого таза (как и вен на ногах) связано со снижением эластичности венозной стенки, из-за которого происходит обратный заброс крови в сосудах. Основная причина болезни — наследственная врожденная дисплазия соединительной ткани. Из-за нее вены становятся более тонкими и извилистыми, а клапаны слабыми. Такая патология имеется у 35% людей.

Первую и вторую степень варикоза вен малого таза можно вылечить, изменив образ жизни и принимая медикаменты.

Для постановки правильного диагноза одного осмотра и гинекологического мазка недостаточно. Требуется УЗИ (через брюшную стенку и трансвагинальное — со стороны влагалища). Оно позволяет увидеть расширение вен, их извитость. Во время УЗИ можно провести и допплерографию, чтобы оценить, есть ли изменения кровотока в венах матки и яичников. Другие исследования (компьютерная томография, лапароскопия) могут понадобиться для уточнения диагноза и исключения других патологий.

ПРОВОКАТОР — БЕРЕМЕННОСТЬ

Ведь увеличенная матка сдавливает вены, а резкий рост женского гормона прогестерона сильно ослабляет сосудистую стенку. Варикоз малого таза встречается у каждой третьей беременной. К заболеванию могут привести затяжные тяжелые роды, лечение гормональными препаратами (в том числе оральные контрацептивы), а также высокий уровень эстрогенов. Часто варикоз малого таза развивается на фоне сексуальной дисфункции (например, при отсутствии оргазма) и боли при половом акте.

К слабости вен приводят сидячий образ жизни, стоячая работа, чрезмерные физические нагрузки (особенно поднятие тяжестей). В группе риска женщины с воспалительными гинекологическими заболеваниями — эндометриозом, кистой, миомой, опухолями яичников.

Заболевание обычно возникает в 25-45 лет. С годами тяжесть, а также риск осложнений увеличиваются. Перед климаксом варикоз малого таза уже есть у 80% женщин. Его осложнения: дисфункциональные маточные кровотечения и воспаление органов малого таза.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

На запущенных стадиях поможет только операция (перевязка и эмболизация крупных вен, а также их удаления — венэктомия). Но при I и II степени варикоза возможно полное выздоровление, если изменить образ жизни и принимать венотоники и флеботропротекторы. Первые нормализуют тонус и улучшают эластичность вен, улучшают текучесть крови, а вторые снимают воспаление, снижают проницаемость сосудов и улучшают лимфоотток.

Врач может назначить антиагреганты (предотвращают тромбообразование), противовоспалительные и обезболивающие препараты (нестероидные противовоспалительные средства). Популярно лечение пиявками. Их ставят на область копчика. Ну и компрессионное белье — чулки и колготки — нормализуют кровоток в сосудах и устраняют венозный застой. Их обязательно надо носить при длительном сидении и стоянии.

ИЗМЕНИТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ

* Начните заниматься лечебной гимнастикой: выполняйте такие упражнения, как «березка», «велосипед» и «ножницы». Полезна ходьба на месте на носках, на пятках, с высоко поднятыми коленями. Идеально плавание.

* Высыпайтесь.

* При сидячей работе каждые полчаса вставайте и двигайтесь.

* Избегайте стрессов. Они нарушают гормональный баланс.

* Не посещайте сауны, пляжи, солярии. Вместо ванны ежедневно принимайте контрастный душ.

* Откажитесь от вредных привычек — курения и употребления алкоголя.

* Выпивайте не меньше 2 л чистой воды в день. Исключите продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, сладкое, острое и соленое. Увеличьте количество овощей, фруктов, злаков, растительных масел и орехов.

Ю. В. Войнова, гинеколог, врач высшей категории

Ищем причины — *Прикинь на себя*

Запах в спальне

В СПАЛЬНЕ ПОЯВИЛСЯ ЗАПАХ ПОТА? ОН ОТРАВИЛ ЖИЗНЬ НЕ ОДНОЙ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ. И ДЕЛО ДАЖЕ НЕ В ГИГИЕНЕ.

Пот — бесцветная жидкость без запаха, выделяемая потовыми железами. По сути, это вода, в которой могут быть растворены выводимые из органов токсины. Причиной неприятного запаха может быть заболевание. Пот может иметь запах уксуса, серы, прокисшего молока, ацетона, аммиака. Запах формируется при выделении пахнущих токсинов и от разложения бактерий, которые в избытке появляются в местах обильного потоотделения. Появление «пахучего» пота могут спровоцировать:

■ **сбои в работе щитовидной железы.** Эндокринные заболевания, дефицит или избыток йода — основная причина появления сильного потоотделения и неприятного запаха;

■ **высокий уровень сахара в крови.** Пот диабетиков нередко приобретает резкий и ярко выраженный запах ацетона;

■ **гормональные нарушения.** Это наиболее распространенная причина появления вонючего пота. Климакс, гормональные изменения в подростковом возрасте, прием некоторых препаратов, вызывающих гормональные изменения;

■ **дефицит витаминов и минералов.** Авитаминоз может привести к ослаблению иммунной системы организма. Нарушается микрофлора на поверхности кожи, изменяется химический состав пота и его запах — человек пахнет прокисшим молоком;

■ **туберкулез.** Это одно из особенно опасных заболеваний. На всех стадиях болезни одним из наиболее выраженных симптомов является обильный пот с резким запахом уксуса;

■ **воспалительные процессы в организме.** Воспаление вызывает гипергидроз, что, в свою очередь, провоцирует размножение и гибель бактерий. Как результат — неприятный, резкий, аммиачный запах, особенно в области подмышек;

■ **больные почки.** Часть токсических веществ, выводимых через них, выделяется через потовые железы. Отсюда запах аммиака, тухлых яиц или мочевины;

■ **нарушения правил личной гигиены.** Чтобы избавиться от резкого запаха, надо чаще мыться и пользоваться дезодорантами и антиперспирантами. Если этого не делать регулярно, в потовых выделениях увеличивается количество бактерий, а значит, запах пота будет усиливаться.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ХОРОШЕЙ СЧИТАЕТСЯ ТА КОМПАНИЯ, В КОТОРОЙ ВАМ НАЛИВАЮТ И ФАМИЛИЮ НЕ СПРАШИВАЮТ.

ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ ВДАЛЬ ВИЖУ РАЗМЫТО

Не так давно подхватила обычное ОРЗ. День держалась температура, следующие два дня был насморк и болело горло. Обычно на этом все мои простуды заканчивались. Но в этот раз на четвертый день покраснел глаз, потом второй. Обратилась к врачу, он назначил кучу капель, мазь, физиопроцедуры. Стало лучше, но до сих пор вдаль вижу размыто — то ли от всех капель, то ли из-за болезни. У кого такое было? Это временное явление? Зрение у меня всегда было почти идеальным, очков не ношу.

Очень переживаю, поэтому надеюсь на ваши отклики.

Н. Ф. Бурмистрова, Ростовская обл.

ПЕРЕД ПРИЁМОМ СПЕЦИАЛЬНО НЕ БРИЛА ВОЛОСЫ НА НОГАХ. ВРАЧ БЫЛА В ШОКЕ!

Проблема моя давняя. В 12 лет (сейчас мне 31 год) бурно начали расти волосы на руках, ногах, пояснице, животе, над верхней губой. Но жить с этим было можно. К 21 году волосы появились на груди, стали черными, длинными. Ноги и руки приходилось брить, в остальных местах частично выщипывала пинцетом. Сейчас волосы начали расти на подбородке и шее. Сразу появились комплексы — ведь лицо не спрячешь!

У меня есть муж (замуж вышла в 18 лет), 12-летний сын. Кстати, у сына в этом возрасте волосы на теле уже довольно заметны. Но он, слава богу, мальчик! Недавно решилась и обратилась к эндокринологу: специально не брила волосы на ногах, чтобы она посмотрела. Врач была в шоке! Перед приемом сдала анализы на семь видов андрогенов (все оказались в норме), сделала УЗИ почек, органов малого таза, печени, щитовидной железы. Затем сдала еще пять анализов, которые назначил эндокринолог, — никаких отклонений не выявилось. Доктор развела руками — проблема есть, а причина непонятна. Точный диагноз мне так и не поставили. Гинеколог тоже не знает, чем помочь. Назначила «Андрокур» и «Диане-35», а эндокринолог — «Финастерид». Что пить, не знаю. Пока принимаю «Диане-35» — немного помогает, волосы становятся чуточку тоньше и не так быстро растут. Столько трудов и беготни по врачам — результатов ноль! Поэтому пишу в «Айболит». Дорогие читатели, если знаете, как мне помочь, откликнитесь, пожалуйста! Всем желаю здоровья, терпения и веры.

Надежда, Орловская обл.

До вторых родов горошина особо не беспокоила

АйБОЛИТ

У меня еще с детства варикозное расширение вен. Во время первой беременности, особенно на позднем сроке, мучилась запорами. Спустя какое-то время обнаружила, что после похода в туалет по-большому у меня в районе ануса появляется шарик. По совету знакомого терапевта вставляла свечи с ромашкой — все прошло. Но примерно через год шарик появился снова и стал больше. В этот раз свечи уже не помогли. Но горошина не доставляла особого беспокойства, и я не стала ничего делать. Панически боялась даже слова «проктолог»! После вторых родов появились сильные боли и изредка прожилки крови. Все равно к врачу идти не хочу. Надеюсь, что сама справлюсь. Может, читатели любимого «Айболита» помогут? Надеюсь на ваши отклики.

Анна, Пермский край

СЕРДЦЕ У ВНУКА НЕПРАВИЛЬНО БЬЁТСЯ

Внуку еще внутриутробно поставили диагноз нарушение сердечного ритма (экстрасистолия). После рождения проверили сердце — оказалось, что оно неправильно бьется. Объяснили, что причина в проводящей системе. Предупредили: впоследствии могут быть проблемы — быстрая утомляемость, плохая успеваемость, обмороки, панические атаки... Обращаюсь к тем родителям, чьим деткам тоже ставили такой диагноз. Как вы живете? С какими проблемами столкнулись? Что можете посоветовать?

И. Е. Мошкина, Казахстан

САМА СЕБЕ СОЗДАЛА ПРОБЛЕМУ...

Теперь не могу с нею справиться. Решила перекрасить волосы из русого в темно-каштановый цвет. Пошла в салон к непроверенному мастеру. Девушка посоветовала тонирование безаммиачной краской. Держала она ее на волосах целых 70 минут! На следующий день кожа начала жутко зудеть, жечь. Выпила «Кларитин», приняла ванну с настоем ромашки, промыла голову кефиром. Думала, что это поможет, но на следующее утро ничего не изменилось — страшный зуд не прошел. Поехала к аллергологу, тот сказал, что у меня тактильный дерматит. Выписал мази, таблетки (антибиотики). И что в итоге? Кожа головы полностью сожжена, корни будто неживые, кончики волос ломаются, а сами они выпадают. Посоветуйте, что делать? Как восстановить волосы? Заранее всем спасибо за советы.

Мария, Воронежская обл.

ЕСТЬ ЛИ ТОЛК ОТ ФИЗИОПРОЦЕДУР ПРИ ВАРИКОЗЕ?

У меня генетическая предрасположенность к варикозу (у мамы сильный варикоз). После родов вены стали просвечиваться через кожу, некоторые лопаются, превращаются в синяки. Боли пока беспокоят только в жару. Но я не хочу затягивать с лечением. Что можно предпринять уже сейчас? Чем мазать, какие делать упражнения и есть ли толк от физиопроцедур?

Инна, Краснодарский край

ПОСТОЯННО КРУЖИТСЯ ГОЛОВА

Началось все у меня три года назад, когда исполнилось сорок лет. Был приступ головокружения, сильно запульсировало в ушах. С тех пор постоянно голова кружится, когда наклоняюсь. Чувствую приливы жара, пульсацию в ушах. Спать не могу из-за тяжести в голове. Проходила разные обследования — ничего не нашли. Психиатр тоже не смог помочь. От таблеток толку нет, одни побочные эффекты. Может, у кого-то были похожие симптомы? Если вылечились, расскажите, пожалуйста, как. Поделитесь опытом.

О. Д. Жиляева, Брянская обл.

ХРАПЛЮ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ

Я мучаюсь от того, что храплю. Но не как все — с открытым ртом, а с закрытым. То есть я храплю носом. Причем только когда лежу на спине, иногда на боку. Но рот всегда закрыт! В детстве вырезали аденоиды. Неужели они снова выросли? К какому врачу обратиться?

Анжела, Кировская обл.

ДО КОНЦА ЗУД НЕ ПРОШЁЛ...

Полтора месяца назад заразилась чесоткой. Обработала кожу «Спрегалем», на следующий день помылась, сменила одежду, белье. Через пару дней зуд окончательно прошел, и я успокоилась. Но прошло две недели, и все повторилось. Опять пролечилась «Спрегалем», но до конца зуд не прошел. Сил моих больше нет! Как вылечиться полностью? Помогите, пожалуйста!

Любовь, Орловская обл.

КАК ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПОСЛЕ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ?

Хочу сделать коррекцию зрения, но немного побаиваюсь. Спрашивала у людей, которые уже сделали такую операцию, — все довольны. Но ведь никто не знает, как эта коррекция проявит себя потом. Прошу откликнуться тех, кто решился на такую процедуру несколько лет назад. Как сейчас себя чувствуют ваши глазки?

Виолетта, Ставропольский край

***

У мужа обнаружили хронический простатит. Пролечили, но через некоторое время обострение повторилось. Пролечился еще раз. Можно ли как-то подстраховаться от таких обострений?

Ирина, Ленинградская обл.

Очнулась после истерики на офисном диване: из носа пошла кровь, начались судороги, и я потеряла сознание...

АйБОЛИТ

С детства у меня взрывной характер, могла даже упасть на пол и кататься по нему. Да и сейчас абсолютно все может вывести из себя, особенно если что-то не получается, куда-то опаздываю... В общественных местах и на работе, конечно, приходится себя сдерживать. Но тогда начинаются сильные судороги, идет носом кровь, ощущаю давление и пульсацию в голове. Дома даю выход эмоциям, но это небезопасно. В такие моменты могу причинить себе вред. Уже были травмы: сломанные пальцы (колотила кулаками по стене, а однажды вырвала дверную ручку), порезы (несколько раз разбивала зеркала и стеклянные двери), вечные синяки. Когда в истерике катаюсь по полу, часто бывают судороги, да такие, что аж подбрасывает!

Однажды нужно было что-то сделать по работе, а муж не пускал к компьютеру (был занят своими, не очень важными делами). Все закончилось криками, вывихом запястья и разборками с соседями. Очень стыдно... В жизни я нормальный человек, выгляжу обычно. В моменты припадков на людей не кидаюсь. У меня хорошая работа. Если пытаюсь себя контролировать, становится плохо. Недавно на работе завис компьютер. Пыталась контролировать эмоции. В итоге очнулась на нашем офисном диване: из носа пошла кровь, начались судороги, и я потеряла сознание. К специалистам обращаться стыдно. В состоянии психоза меня видели только очень близкие люди. На работе думают, что у меня болезнь центральной нервной системы — это официальная отмазка. Кто сталкивался с подобным? Как можно исправить ситуацию?

Без подписи, письмо с сайта

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Кто приютит?

Я одинокая женщина, живу в сельской местности. Хочу найти одинокую женщину для совместного проживания и помощи ей во всем за право наследования жилья (поближе к городам).

Без подписи, Тверская обл., тел. 8-904-027-66-36

***

Наша семья живет по съемным углам уже много лет. Через 2 месяца снова нужно будет куда-то переезжать. А куда? Мы с мужем люди уже немолодые. Я получаю минимальную пенсию, мужу еще 4 года до пенсии. С нами живут сын и невестка, детей маленьких нет. Так получилось, что своего жилья нет. Я с Украины, а муж, хоть и местный, но его обманули с жильем. Детям с их зарплатами тоже не заработать на свое жилье. Очень люблю село, выросла в нем, разводила хозяйство, сажала огород. Может, у кого-то есть бесхозный домик в Ставропольском крае? Можно с последующим выкупом в рассрочку. Будем очень благодарны!

Анна Ивановна, Ставропольский край, тел. 8-909-750-43-19

Спешим помочь

ОТ КИСТЫ ИЗБАВИЛ ОВЁС

Для Н. В. Крицкой из Нефтекумска, Ставропольского края, автора письма «Можно ли избавиться от кисты на почке без операции?» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Еще как можно! У меня была огромная киста на правой почке, даже врачи были в шоке после УЗИ. Но благодаря «Айболиту» я избавилась от нее. Такое лечение надо проводить раз или два в год. Для начала купите на рынке овес (зерно). Промойте и очистите от зеленых зерен. Поставьте на огонь кастрюлю с 2 л воды и, когда она закипит, всыпьте 3 стакана овса. Как только зерна начнут всплывать, снимите кастрюлю с огня. Сделайте это на ночь, а утром процедите и выпейте жидкость в течение дня, независимо от того, что едите или пьете. На ночь приготовьте свежее снадобье. Курс лечения — 6-7 дней. Лечитесь на здоровье!

Беспокоят суставы? Измельченный лук смешайте с сахаром (1:1). На ночь наложите на сустав марлю, поверх целебную смесь, накройте пленкой и забинтуйте.

P. S. «Айболит» выписываю давно (сейчас мне 62 года). С его помощью лечила троих сыновей, сейчас лечу внуков.

Л. З. Максимова, ст. Качалино, Волгоградская обл.

ПЯТНА СТАЛИ ОДНОГО ЦВЕТА С КОЖЕЙ

Для Венеры из Татарстана, автора письма «На теле появляются пятна» («Айболит» №11 за 2018 г.).

Очаговая склеродермия у меня с 9 лет (сейчас мне 40). Пятна были на ногах. Плюс у меня еще витилиго. Лечили пенициллином, обкалывали вокруг пятен «Лидазой». Хорошо помогло лечение в детском санатории им. Семашко в Сочи. Родители возили меня туда три года подряд. Пятна стали мягкими, но не исчезли. В 20 лет после родов на руке появилось новое пятно. Врач сказал, что из-за стресса. Опять два месяца лечили пенициллином и «Лидазой». Потом услышала, что склеродермию лечат «Вобэнзимом». Проконсультировалась с врачом, она расписала, как лечиться. В результате новое пятно исчезло, а старые пятна стали одного цвета с кожей, и на их месте начали расти волосы.

Вера, Московская обл.

СЧАСТЛИВОЙ СТАЛА, КОГДА НАЧАЛА ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Для Инны из Хабаровского края, автора письма «Мама все время к чему-то придирается» («Айболит» №7 за 2018 г.).

Я очень хорошо вас понимаю, со мной было то же самое. Нас две сестры-двойняшки, только сестра здоровая, а я инвалид II группы. Мама всю жизнь меня унижала, оскорбляла, называла калекой. А в 17 лет довела до того, что я вскрыла вены. Потеряла много крови, но только благодаря отцу осталась жива. После этого перенесла клиническую смерть, еще через полгода вторую. Стала задыхаться — оказалось, у меня пищевая и лекарственная аллергия. Мать и сестра за все время всего один раз вызвали мне скорую. Сестра своему маленькому сыну говорила, чтобы он не подходил ко мне, что я заразная. Как было больно и обидно! Только отец понимал меня. А когда он умер, я разменяла с матерью жилье, переехала в другой город — в однокомнатную квартиру с удобствами. Сейчас с матерью не общаюсь, а с сестрой отношения стали лучше. Наверное, увидела, что я могу себя содержать и за себя постоять. Счастливой я стала только тогда, когда начала жить самостоятельно. Хотя пенсия у меня небольшая, смогла и ремонт сделать, и балкон застеклить. Вот и вы покажите матери, что можете прожить без нее. Возможно, тогда у нее поменяется к вам отношение. Желаю терпения, счастья, семейного благополучия, большой и крепкой любви!

Вера, Зеленокумск, Ставропольский край

Не заметила, как язвы на руках зажили

Для И. П. Жидковой из Орла, автора письма «Кожа — россыпь пузырьков, которые лопаются и превращаются в язвы» («Айболит» №7 за 2018 г.).

У меня было то же самое, только с тыльной стороны рук. Что только не перепробовала по совету врачей — ничего не помогало. Однажды, когда все руки были в язвах, знакомая, увидев их, посоветовала смазать кожу синафлановой мазью. С тех пор она всегда со мной. Как только появляются первые признаки, сразу смазываю кожу — и зуд, и пузырьки проходят. Только есть несколько видов этой мази, и все они отличаются по составу. Есть «Синафлан» в коробочке с зеленой полоской, красной и бордовой (темно-красной). Вот как раз с бордовой должна помочь вашей дочери. Я не заметила, как язвы у меня на руках зажили. Смазывала я не сами ранки, а кожу вокруг них. Уже многим советовала — помогло. Попробуйте, хуже не будет. Я до сих пор с благодарностью вспоминаю знакомую. Здоровья вам и выздоровления!

Ирина, Ставрополь

И я долго мучилась от зуда

Для З. И. Череповой из Псковской обл., автора письма «Если бы только зуд мучил, а то еще куча других болячек» («Айболит» №3 за 2018 г.).

У меня зуд начался от лекарства, которое я принимала, чтобы восстановить хрящ между позвонками в поясничном отделе. Долго мучилась, народные средства не помогали. Сейчас спасаюсь гелем «Фенистил» (успокаивает кожный зуд) и таблетками «Лоратадин» или «Лорагексал». Как принимать, написано в инструкции. Это очень эффективные препараты, результат почувствуете уже после первой недели приема. Я продолжаю пить второй месяц, хочу, чтобы зуд совсем пропал. И еще купаюсь с детским мылом. Желаю выздоровления!

P. S. Мне тоже 85 лет и также много болячек.

Л. Н., Ставрополь

Советы фитолога

Не спешите с травами

Для Н. Р. Пустовалова из Кемеровской обл., автора письма «Как справляться с почечной коликой?» («Айболит» №1 за 2018 г.).

Я согласен с вашими сомнениями по поводу назначенного урологом лечения. Непонятно, почему вам сделали только анализ мочи. А где анализ крови, УЗИ или рентген почек? А если у вас в почках камни или песок? Нередко песок в почках провоцирует рвоту, тошноту, лихорадку, отеки и слабость во всем организме. Нельзя исключить и калькулезный холецистит, при котором тоже бывает тошнота, рвота, повышение температуры, боль, которая усиливается при глубоком вдохе и может длиться больше 6 часов, особенно после еды. Это может подсказать УЗИ или компьютерная томография и даже обыкновенная пальпация брюшной полости. Кстати, с помощью УЗИ и рентгена можно обнаружить и другое, достаточно серьезное заболевание — нефроптоз, т. е. опущение или смещение почки. Думаю, что препарат «Канефрон Н» в вашем случае больше подходит как вспомогательное средство. Основные препараты можно назначить только после полного обследования. Диклофенак, насколько мне известно, нефрологи не рекомендуют, а если и назначают, то очень осторожно. Вы просите советов, но какой конкретно у вас диагноз, не знаете. Поэтому не спешите с травами. Ведь разные заболевания — почечнокаменная болезнь, гломерулонефрит, нефрит — лечатся поразному. И не шутите с почками! Убедительно советую попасть на прием к нефрологу и пройти комплексное обследование органов мочевыводящей системы.

Е. Б. Пестин, фармацевт-фитолог, Пенза

ОТ МОЗОЛЕЙ ПЕРЕД СНОМ РАСПАРЬТЕ НОГУ, ВЫТРИТЕ И ПРИВЯЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ КОРКУ ЛИМОНА С МЯКОТЬЮ.

При радикулите

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В ПОРОШОК КАШТАНЫ, СМЕШАЙТЕ С КАМФОРНЫМ МАСЛОМ. НАМАЖЬТЕ НА ЛОМТИК ЧЕРНОГО ХЛЕБА И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ.

■ ЛИСТЬЯ БЕРЕЗЫ ОБДАЙТЕ КИПЯТКОМ, УЛОЖИТЕ ТОЛСТЫМ СЛОЕМ НА ВОСПАЛЕННОЕ МЕСТО И ЗАКРОЙТЕ ПЛЕНКОЙ. СВЕРХУ ТЕПЛО УКУТАЙТЕ.

Такая история — **Уроки жизни**

Мой врач тоже не увидел пятна...

Для женщины из Тамбовской обл., автора письма «Каждый год проходила флюорографию, но пятно на легком никто из врачей не заметил» («Айболит» №6 за 2018 г.).

Хочу поделиться своей историей про эту же болезнь. Началось все в 1958 году. Мне было 26 лет, жила с мужем и двумя детками. Как-то простыла на работе — грузили машину, а это был январь. Через неделю плохо себя почувствовала, пошла к терапевту. Температура была 37,5°С. Врач посмотрела, но даже не послушала. Сказала, что просто не хочу работать. Через неделю снова пришлось пойти к врачу. Медсестра в коридоре поставила мне градусник, через 5 минут забрала. Врач не поверила тому, что увидела, и снова поставила градусник, но уже в кабинете. Температура была 40,4°С. Тут же вызвали скорую помощь, и меня доставили в инфекционную больницу, в тифозное отделение. Там я пролежала 19 дней, не могли поставить диагноз. Сдала все анализы, дважды делала рентген — ребро закрыло темное пятно на легком, и врач его не увидела. Кашель продолжался, назначили на спину ставить банки. Это спровоцировало каверну. Утром на обходе сильно закашляла, и доктор велела сестре взять мокроту на анализ. Тогда и поставили диагноз. Меня тут же направили в туберкулезное отделение.

Через неделю попала на прием к профессору. Тот попросил раздеться до пояса, посмотрел на меня, ничего не сказал и отправил в палату. Утром лечащий врач сказал, что лечить меня бесполезно — такой вывод сделал профессор. Но все-таки решили попробовать — а вдруг получится и лечение пойдет на пользу? Детей (они были у моей мамы) забрали и увезли в санаторий. Муж тогда заканчивал службу во Владивостоке, в морских войсках. Свекровь написала ему, что у меня открытая форма туберкулеза и чтобы он не возвращался ко мне. И он перестал писать мне, отслужил и женился на другой.

Я продолжала лежать в больнице. Через полгода меня прооперировали. Левый бок разрезали, были спайки, делали поддувание легкого. За все время лечения, кроме матери, ко мне в больницу так никто и не пришел. Проболела пять лет, два года была на инвалидности. Потом дали справку о том, что могу работать в коллективе. Пила барсучий жир, ела зеленый лук с супом. Сейчас мне 87-й год, и я продолжаю жить. Хотя другие болячки не дают ходить и что-то делать по дому.

Валентина, Краснодарский край

Советы диетолога

Для здоровья мочевого пузыря

Основные правила питания.

■ В сутки выпивайте примерно 2 л воды.

■ Снизьте потребление кофеина. Он содержится в черном чае и кофе. Постарайтесь обходиться без газированных напитков и энергетиков.

■ Мед, сахар, острые приправы, маринованные продукты вредят мочевому пузырю.

■ Помните, что соль задерживает воду в организме, а это может стать причиной раздражения мочевого пузыря.

■ Пищу желательно готовить на пару, овощей в меню должно быть достаточно много.

■ К проблемам с мочевым пузырем может привести употребление цитрусовых и ананасов.

■ Клюква предотвращает появление камней. Бананы и яблоки хорошо выводят из организма токсины.

■ Не забывайте и про отруби. Они улучшают кровоснабжение в мочевом пузыре.

■ Облепиха благодаря провитамину А помогает этому органу сокращаться.

■ Семена тыквы — источник витамина Е — стимулируют работу мочевого пузыря.

P. S. Не откладывайте мочеиспускание надолго — застаивание мочи может привести к циститу.

■ БЕРЕГИТЕ ЧУЖИЕ НЕРВЫ — СВОИ ЦЕЛЕЙ БУДУТ.

■ ПРИДУРЬ — ЭТО ТО, ЧТО МНОГИЕ НАЗЫВАЮТ ИЗЮМИНКОЙ.

Приправа для стройности

Острая пища усиливает пищеварение и обмен веществ, тем самым помогая организму сжигать лишние жиры. Помидоры, яблоки, чеснок измельчите в блендере, взяв их в той пропорции, которая вам больше нравится. На пол-литровую баночку такого соуса добавьте 1 чайн. ложку красного молотого перца. Смесь используйте как приправу к самым различным блюдам. Но если у вас гастрит или язва желудка, такой соус вам противопоказан.

Хозяйке на заметку

СОБРАННЫЕ ГРИБЫ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ТЕМ БОЛЕЕ В ПОЛИЭТИЛЕНОВОМ ПАКЕТЕ. ПРИНЕСЛИ ИЗ ЛЕСА КОРЗИНКУ — И СРАЗУ В ОБРАБОТКУ.

Тоже лекарство — *Прикинь на себя*

Сок вместо таблеток

ЧТОБЫ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ИЗ СОКА УСВОИЛИСЬ НА 100%, НАДО НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ЕГО ПИТЬ.

1 **Свекольный сок.** Свекла — чемпион по содержанию йода, который вместе с марганцем помогает мозгу, улучшает память. Витамин B_{12} незаменим при кроветворении и развитии нервных волокон. Бетаин улучшает работу печени. Калий и кальций укрепляют сердечно-сосудистую систему, цинк и железо — мышцы и иммунитет. Полезен сок из свеклы при атеросклерозе, гипертонии, холецистите, нарушениях нервной системы, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной утомляемости и обильных месячных, во время менопаузы. Начинайте пить свекольный сок с 1 чайн. ложки и доведите до 1/3 стакана 3 раза в день. Свекольный сок нужно разбавлять водой или сочетать с морковным (1:10). В чистом виде он может вызвать тошноту, рвоту, головокружение, тахикардию. Сок из свеклы нельзя пить при болезнях почек, мочекаменной болезни, диарее, ревматизме, подагре, сахарном диабете, если кислотность желудка повышена.

2 **Морковный сок.** Каротин, которого много в моркови, улучшает зрение, повышает защитные функции организма. Витамин Е защищает клетки и ткани от повреждений, не дает образовываться холестериновым бляшкам. Магний регулирует давление. Поэтому, если у вас атеросклероз, гипертония, проблемы с сердечно-сосудистой системой, щитовидной железой, глазами, дерматит, экзема, ослабленный иммунитет, пейте по 0,5-1,5 л морковного сока в день.

Противопоказан при язве желудка, кишечника, гастрите с повышенной кислотностью, энтерите.

3 **Сок из петрушки.** В петрушке много витамина С, полезного для иммунитета. Витамины B_1 и B_2 поддерживают остроту зрения, обеспечивают организм энергией. Фосфор помогает работе мозга, магний отвечает за давление, инулин регулирует обмен веществ, выводит холестерин. Попробуйте полечиться соком петрушки при болезнях кожи, почек, глаз, сахарном диабете, атеросклерозе. Пейте по 1/2-1 ст. ложке 3 раза в день. Можно добавлять в другие соки. Противопоказан при обострении гастрита (язвы), беременности.

4 **Капустный сок.** Витамин С, которого в капусте не меньше, чем в апельсинах, укрепляет сосуды, кожу, кости, иммунитет. Тартроновая кислота помогает похудеть, так как замедляет переработку углеводов в жиры. Клетчатка улучшает работу желудка и кишечника. Полезен капустный сок при гастрите, пониженной кислотности, энтерите, колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, снижении иммунитета, нарушениях нервной системы, гипертонии и ожирении. Пить нужно по 1 стакану сока 3 раза в день за 40 минут до еды.

Противопоказан при обострении заболеваний поджелудочной, почек, при гастрите с повышенной кислотностью.

М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории

Пить нужно свежеприготовленные соки. Исключение составляет только свекольный — ему надо дать отстояться 2 часа в холодильнике в открытом виде.

Намотай на ус

■ ОВОЩНЫЕ СОКИ ПЬЮТ НЕ ПОЗДНЕЕ ЧЕМ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ ИЛИ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.

■ СОК НУЖНО ПИТЬ МЕДЛЕННО, ЧЕРЕЗ СОЛОМИНКУ, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ.

Бульон варим без жиров

Отваривая мясо или жирную рыбу, мы удаляем лишний жир, холестерин.

Ведь большая часть вредного холестерина переходит в бульон. Если его слить и добавить еще воды, в супе будет меньше животных жиров. Это так называемое отваривание на второй воде. Его рекомендуют при повышенном уровне холестерина и сердечно-сосудистых заболеваниях.

А вот овощной отвар, напротив, сливать не нужно. В него переходят из овощей все ценные микроэлементы и витамины. Для правильной варки овощи нужно натереть на крупной терке или мелко порезать. Добавлять в кипящую воду и после закипания варить не более 5 минут. После этого огонь выключить, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться. Нежную зелень кладут после выключения огня или непосредственно перед подачей на стол.

Чёрная редька растворит камни

Давно читала историю: хирургу, который удалял камни в почках и желчном пузыре, коллеги сделали из этих камней пепельницу. Врач положил в нее кусочек черной редьки. Сок из редьки вытек, и пепельница растворилась. Может быть, это легенда, но так я случайно узнала, что редька помогает растворять камни. Муж, страдавший таким недугом, решил попробовать. Сок смешивал с медом и пил по 1 ст. ложке утром, натощак, через 15 минут завтракал. Мужу понадобилось 6 месяцев, чтобы камни растворились.

З. Орловская, Белгородская обл.

Кашель лечу луковым «вином»

Лук мелко шинкую, посыпаю сахаром и ставлю в теплое место на несколько часов. «Вино» принимаю по 1 ст. ложке 3-5 раз в день после еды. И еще рецепт от простуды. Луковицу натираю на мелкой терке или измельчаю в блендере. Смешиваю с 3 ст. ложками меда, довожу до кипения и отжимаю через ткань. Пью также по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

И. Н. Шагалова, Пермь

Как поднять гемоглобин

Натрите на терке цедру одного лимона, мякоть нарежьте ножом. Добавьте равное по объему количество меда и сок с мякотью одного-двух листьев алоэ. Ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. При помощи этого снадобья гемоглобин можно поднять за 3 дня.

И. Алексеева, Екатеринбург

От болей в коленях мне помогли яблоки Антоновка

Предлагаю проверенный на себе рецепт от боли в коленях. В кастрюлю уложите на дно 5-6 вымытых яблок Антоновки. Залейте на два пальца выше холодной водой, накройте салфеткой и настаивайте в комнате 2-3 дня. Пейте натощак каждый день по 1 стакану яблочной воды. Выпив стакан, долейте в кастрюлю столько же воды — и так 2-3 недели, пока яблоки совсем не размягчатся. Можно сделать перерыв и через неделю-другую повторить лечение. Коленным суставам также нужна кислота. В течение года, когда донимают боли в коленях, можно курсами по 2 недели ежедневно принимать лимонную кислоту (на кончике ножа) и запивать водой. Обычно за год я провожу 2-3 курса лечения лимонной кислотой — мне помогает.

Н. Громова, Новосибирск

Обедаем дома

КАРТОФЕЛЬНЫЕ РУЛЕТИКИ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

800 г картофеля, 400 г фарша, 100 г крахмала, 2 яичных желтка, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки рубленой петрушки, перец, мускатный орех, соль.

Картофель отварите в подсоленной воде. Пропустите через мясорубку, добавьте крахмал, желтки, соль, перец, мускатный орех и замесите крутое тесто. Разделите его на 8 частей. Каждую раскатайте слоем в 0,5 см на столе, посыпанном сухарями. К фаршу добавьте яйца, петрушку, соль, перец. Выложите начинку на кусочки теста и скатайте в рулетики. Положите их в форму, смазанную маслом, полейте растопленным сливочным маслом и запекайте в духовке при 200°С до золотистого цвета.

САЛАТ ИЗ НУТА И КАБАЧКОВ

2 стакана нута, 2 кабачка, 5 помидоров, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, 2 ст. ложки яблочного уксуса, паприка, тмин, укроп, петрушка, перец красный и черный — по вкусу, сок лимона.

Нут замочите на ночь, утром отварите в другой воде до готовности. Кабачки очистите от кожицы, нарежьте кусочками и обжарьте в масле. Морковь нарежьте соломкой и обжарьте отдельно. Лук нарежьте полукольцами, посолите и замаринуйте в яблочном уксусе. Помидоры нарежьте кубиками и чуть-чуть обжарьте, чтобы только схватились. Соедините все остывшие ингредиенты, посолите, поперчите, добавьте специи, сок лимона и порезанную зелень.

ЗАПЕКАНКА НА ЙОГУРТЕ С ЧЕРНИКОЙ

0,5 кг творога, 170 г натурального йогурта, 1/4 стакана манки, 6 ст. ложек сахара, 200 г черники, 2 яйца, масло растительное, панировочные сухари.

Смешайте сахар, яйца, творог. Добавьте йогурт, затем манку. Вымесите, чтобы не было комочков. Всыпьте чернику и осторожно перемешайте, чтобы не повредить ягоды. Перелейте тесто в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Выпекайте в духовке при температуре 180°С 30-35 минут. Выключите духовку и дайте постоять в ней запеканке 15 минут.

Как я завариваю кофе, если под рукой нет турки

Молотый кофе надо заливать кипятком в раскаленной чашке, а насыпать его раскаленной ложкой. Нужно взять чашку с ложкой, налить туда кипяток и ждать, пока и чашка, и ложка не станут невыносимо горячими. После этого кипяток надо выплеснуть, раскаленной ложкой зачерпнуть молотого кофе, засыпать в чашку и тут же залить свежим кипятком, который еще булькает. Получите невероятно вкусный, ничем не отличающийся от настоящего сваренного кофе с пенкой на поверхности. С первого раза может не получиться. Нужна практика, чтобы чашка и ложка не успевали остыть, а кипяток был максимально крутым.

Юлия, Самара

Рыбные гнёздышки из батона

Понадобится 500 г рыбного филе (судак, горбуша, минтай, навага), 400 г батона, 2 луковицы, 0,5 л молока, 150 г сыра, майонез, зелень по вкусу, соль, перец, растительное масло. Лук и зелень мелко порубите. Рыбу нарежьте маленькими кусочками. Сыр натрите на мелкой терке. Смешайте рыбу, зелень, лук, посолите и поперчите. Батон нарежьте ломтиками толщиной 2 см, пропитайте молоком, немного отожмите. Форму смажьте маслом, выложите ломтики батона. В каждом сделайте углубление — примните мякиш руками. Выложите туда рыбу с луком, смажьте майонезом и запекайте в духовке 45 минут при 180°С. Посыпьте сыром и поставьте в духовку еще на 5 минут.

И. Гризина, Ростовская обл.

Пальчики оближешь! — *Что бы съесть?*

Готовим без мяса

ЛЕТОМ ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО ЛЕГКОГО, ОВОЩНОГО И ПРОСТОГО, ЧТОБЫ НЕ ПРИШЛОСЬ ДОЛГО СТОЯТЬ У ПЛИТЫ.

Пицца из цветной капусты с цукини

400 г цветной капусты, 1 цукини или кабачок, 1 яйцо, 5 г дрожжей, веточка базилика, 2 ст. ложки миндаля, 1 ст. ложка растительного масла, сушеные орегано и базилик, паприка, сушеный чеснок (на кончике ножа), сыр, кукуруза консервированная, соль и перец по вкусу.

Разберите цветную капусту на мелкие соцветия и слегка измельчите в блендере. Отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Переложите капусту в марлю и руками отожмите лишнюю воду. Переложите в блендер, добавьте яйцо, сушеный базилик, орегано, сушеный чеснок, миндаль, черный перец, паприку, дрожжи, растительное масло, соль и измельчите. Нагрейте духовку до 170°С. Противень застелите пекарской бумагой, выложите тесто и разровняйте лопаткой. Выпекайте 15 минут до появления коричневой корочки. Достаньте из духовки, немного остудите. Сверху на тесто выложите тонко порезанные кружочки цукини, посыпьте кукурузой и поставьте в духовку еще на 5 минут. Достаньте, посыпьте тертым сыром и измельченным базиликом.

Фрикадельки из баклажанов и кабачков

Крупный баклажан, кабачок, луковица, 100 г брынзы, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 стакан овощного бульона, перец, соль по вкусу.

Баклажан очистите от кожицы, отварите, обсушите и мелко порубите. Кабачок также очистите, мелко порубите и добавьте к баклажану вместе с измельченным луком, брынзой, мукой и яйцом. Приправьте солью и перцем. Сформуйте из получившейся массы небольшие шарики. Выложите их в жаропрочную форму, подлейте овощной бульон (или воду). Запекайте в разогретой духовке до готовности, периодически поливая сверху бульоном.

Свекольник с натуральным йогуртом

2 свеклы, 3 картофелины, по 1 луковице и моркови, свежий имбирь и чеснок по вкусу, натуральный йогурт, паприка, лавровый лист, соль и перец — по вкусу.

Свеклу очистите и отварите в небольшом количестве воды с 1 чайн. ложкой сахара и ложкой уксуса (отвар не выливайте). Морковь и лук крупно порежьте и спассеруйте. Картофель очистите и отварите до готовности с лавровым листом. Овощи выложите в блендер, добавьте соль, перец, чеснок, имбирь и измельчите до однородного состояния. Выложите пюре в кастрюлю, добавьте свекольный отвар и бульон от варки картофеля. Перемешайте и доведите до кипения. Снимите с огня, оставьте на 15 минут. Разлейте по тарелкам, посыпьте паприкой и добавьте ложку йогурта.

В доме малыш

ЛЕТНИЙ СУПЧИК НА КЕФИРЕ

По 1 стакану кефира и воды, огурец, 1 ст. ложка растительного масла, отварное яйцо, зубчик чеснока, по 1 чайн. ложке измельченного укропа и лука, соль по вкусу.

Влейте воду и кефир в кастрюлю для супа. Посолите, взбейте миксером. Добавьте укроп, лук. Огурец очистите, натрите на крупной терке. Яйцо порубите, чеснок пропустите через пресс. Добавьте все ингредиенты к смеси кефира с водой. Супчик готов.

КАПУСТНЫЙ ПИРОГ С УКРОПОМ

0,5 кг капусты, 3 яйца, 5 ст. ложек сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 6 ст. ложек муки, 1 чайн. ложка соли, 2 чайн. ложки разрыхлителя, укроп, кунжут для посыпки.

Яйца взбейте в однородную массу, добавьте остальные ингредиенты, кроме капусты, и замесите тесто. Капусту нашинкуйте, подсолите, слегка помните. Добавьте мелко нарезанный укроп. Форму смажьте сливочным маслом и выложите в нее капусту. Залейте тестом и посыпьте сверху кунжутом. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 30 минут, до образования золотистой корочки.

Сорбет

Для жаркого лета

Чтобы охладить организм в летний зной, мы тоннами пьем воду, чай, компот, едим мороженое.

Меня всегда выручает сорбет — замороженный сок разных фруктов и ягод. Готовить его просто, калорий в нем не так много, и освежает он хорошо. К тому же в нем сохраняются витамины и другие полезные вещества. Для сорбета подойдут любые ягоды и фрукты, но мне нравится огуречный. У него приятный вкус, и в жаркую погоду он отлично освежает.

Для начала готовлю мятный сироп: большую горсть мяты заливаю 3/4 стакана воды, добавляю 10 ст. ложек сахара, нагреваю на слабом огне, пока сахар полностью не растворится и сироп не загустеет. Процеживаю и оставляю остывать. В блендере измельчаю в пюре 300 г огурцов (не чищу, только тщательно мою, главное, чтобы не были горькими). Если нет блендера, можно натереть на мелкой терке. В огуречное пюре добавляю сироп, тщательно перемешиваю и ставлю в морозилку. Периодически помешиваю, чтобы не было крупных кристалликов льда. Перед тем как есть лакомство, его можно немного подержать в тепле, чтобы сорбет стал мягким.

И. Кравцова, Ростовская обл.

Обсудим?

Мне тяжело с моей свекровью

Ситуация у меня самая распространенная — мне очень тяжело с моей свекровью. Нет, мы не скандалим, все тихо, спокойно, но она меня так унижает, что хочется бежать куда глаза глядят.

Я замужем второй раз. Свекровь живет отдельно. Она может заявиться к нам в гости в любое время дня и ночи (у нее есть ключи от нашей квартиры). Я, конечно, возражать не могу, но такое ощущение, что живу под микроскопом. «Что-то у вас холодильник совсем пустой», «А чайник-то давно мыла?», «А что Ваня завтра на работу надет?..» Я уж не говорю о постоянных «Кто так делает? Ты что, с ума сошла?!..» И все это с такой улыбочкой, от которой удавиться хочется. Мне кажется, она не может простить, что я на два года старше ее сына. Муж только отмахивается: «Ты не знаешь, как другие живут. Моя матушка просто золото». Пыталась как-то все в шутку обращать, но, кажется, чувство юмора уже пропадает. Так обидно. А недавно пришла, все проверила, отчитала, села чай пить и говорит мужу: «Я тут Машу встретила, она с мужем развелась. Ты бы позвонил ей». А Маша — это первая любовь моего мужа. У них там что-то в свое время не сложилось, так свекровь до сих пор успокоиться не может, все мне про нее рассказывает. Ну кто это выдержит! А ведь у нас скоро ребенок будет, что же тогда начнется?

В. Николенко, Пермский край

Знаете ли вы, что...

Есть в одиночку опасно для здоровья. Причем больше для мужского, чем для женского. Такая привычка увеличивает риск развития ожирения, гипертонии, сахарного диабета. Становится причиной повышения уровня плохого холестерина. Объясняется все просто — в одиночестве человек чаще выбирает быстрый, но не всегда полезный перекус.

ЛАПША

из писем читателей

Говорят, когда заводишь кота, становишься добрее... Стою над кучей, которую кот наложил в мои тапки, и сердце так и разрывается от доброты.

Арина, Таганрог

***

Вышла на работу после отпуска, чувствую себя как дети в садике — хочется плакать и домой.

Юлия, Пенза

***

Хорошею... Зеркало пришлось повесить поперек.

Ольга, Подольск

Умные мысли

■ ЕЩЕ НЕ РОДИЛАСЬ ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ГОРДОСТЬ СИЛЬНЕЕ ЛЮБОПЫТСТВА.

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЫ ПРОСЫПАЕШЬСЯ И ВЫСЫПАЕШЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО.

■ ПРЕЖДЕ ЧЕМ О ЧЕМ-ТО МЕЧТАТЬ, ПОДУМАЙТЕ: А ВДРУГ СБУДЕТСЯ?

■ ЖИЗНЬ СТАЛА БЫ НАМНОГО ПРОЩЕ, ЕСЛИ БЫ В МОДУ ВОШЛИ ПРИЧЕСКИ, С КОТОРЫМИ МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ.

Отцовскую плохую кровь я вытравила из своих богатырей

Троих своих сыновей я родила от разных мужчин. Не назову себя гулящей, так получилось. Каждого любила, за каждого хотела пойти замуж, но не вышло. Зато есть дети — мое самое большое счастье в жизни, опора, радость. Мальчишки дружные, работящие, учатся неплохо. В каждом я вижу его отца. Ни один из сыночков не пошел в меня, мою породу, ни внешностью, ни характером. Достоинства своих ребят поощряю, укрепляю, а все недостатки на корню уничтожаю. Как только заметила, что Славик пристрастился к вину, я его загрузила спортом. На шофера отучился, сейчас машину водит, и пить не получается. Невесту-трезвенницу найду и успокоюсь. Федя, как и его папаша, не следит за своим языком: раздает обещания направо и налево, а потом в кусты. Его сама жизнь учила отвечать за свои слова, и я помогала. Семен мозгами работать не хочет и не умеет, все в облаках витает, а руки-то свободные. Вот я его по рабочей специальности и отправила учиться. Он у меня из дерева такую красоту делает, что в очередь к нему заказчики выстраиваются. Так что отцовскую плохую кровь я вытравила из своих богатырей.

Мария, Красноярск

Ох уж эти мужики!

Из почты «Айболита»

Господи, ну зачем Ты меня создал женщиной?! Ты просто и представить не мог, как мне будет тяжело жить в XXI веке, иначе просто пожалел бы меня. Когда Ты создавал Еву, то Тебе и в голову не приходило, что мир так изменится.

У Евы был единственный мужчина — Адам, других просто не было. И ей не обязательно нужно было выглядеть сногсшибательно: прилепила фиговый листик — и красавица. А сейчас посмотришь кругом — одни красавицы. Худенькие, длинноногие, с силиконовой грудью, с накаченными губами! Того и гляди без мужа останешься.

Мода меняется со скоростью света. Каждый год в тренде новые цвета. Шкаф ломится от нарядов, а надеть нечего. Если сходить куда-нибудь два раза в одном и том же костюме, то на третий раз какая-нибудь из подружек обязательно скажет: «Ой, слушай, какой классный костюмчик, тебе идет. Я еще в прошлом году обратила на него внимание». Тьфу! Пропади она пропадом, современная мода! Раньше красавицы с веерами ходили, а сейчас? Нарастила ресницы и идешь ими машешь, как веером. Раньше красавицами считались женщины в теле, а сейчас, если у тебя 50-й размер, то ты уже толстая корова и тебе надо худеть. Вот и я худею. Неделями хожу злая, потому что голодная. Это нельзя, от этого толстеют, мучное под запретом, на конфеты — табу... Смотрю, как утром муж уплетает бутерброды с маслом и колбасой — того и гляди слюной подавлюсь. А у меня чашечка кофе без сахара с кусочком сыра. В обед — жидкий супчик с сухариком. Но хуже всего вечером. Мужу жарю картошку с котлетами, а себе строгаю салатик. Супругу все равно, что у него бока свисают, а живот прикрывает все то, что находится ниже пояса. Он себе и таким нравится. А еще ему нравится его секретарша Нинка — длинноногая стройная красавица, молодая и холостая. Ой, да больно он ей нужен! Вчера видела ее в супермаркете с молодым красавцем под ручку. У Нинки на пальчике колечко новое. Думаю, скоро свадьба.

Ой! Откуда такой запах? Ага, муж себе борщ разогревает с мясом. И это в восемь часов вечера! Пойду и себя побалую, налью стаканчик кефира, а потом на улицу — гулять с Барсиком. Барсик — это кобель, который живет в свое удовольствие. Ох уж эти мужики! Завидую я им. Едят вдоволь, ни в чем себе не отказывают и нравятся сами себе и всем остальным. Спать ложатся сытыми и довольными, видят сладкие сны. А мне опять будут сниться отбивные и борщ с мясом. Господи, ну сделай Ты так, чтобы я в следующей жизни родилась мужиком! Уж очень кушать хочется!

Маша, Мичуринск, Тамбовская обл.

На свидание с ленью

ЛЕНЬ СЪЕДАЕТ НАШЕ ВРЕМЯ, ЛИШАЕТ НАС СИЛ. НО БОРОТЬСЯ С НЕЙ НЕ НАДО, А НУЖНО ДРУЖИТЬ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

1 **Отдыхайте качественно.** Казалось бы, вы и так отдыхали, ведь ничего же не делали — ленились. Но лень не добавляет энергии, а в лучшем случае лишь экономит ее. Поэтому нужно вовремя и качественно подзарядить батарейки, восполнив запасы четырех энергий — физической, умственной, духовной и эмоциональной. И точно не с помощью сна по 16 часов в сутки — он отбирает энергию. А вот смена деятельности помогает восполнить потери. Не забывайте о походах в театры и музеи, прогулках на свежем воздухе...

2 **Энергетическая прививка.** Она заключается в движении и позитиве. Если оторваться от дела, которое вы уже долго ленитесь довести до конца, и сделать небольшую зарядку в течение 3-5 минут, то в ближайшие 30-40 минут вам явно не захочется спать. Позитивом является улыбка. Улыбнитесь сами себе, когда нужно отогнать лень.

3 **Выберите время для лени.** От нее нужно получать удовольствие, поэтому лениться нужно осознанно. Устройте себе свидание с ленью. Назначьте время и место, договоритесь сами с собой, что именно в это время будете лениться, делая что-то интересное и приятное, и при этом вас не будет мучить чувство вины. Можно поваляться на диване, почитать, посмотреть любимый сериал... Обязательно контролируйте время — оно должно быть строго ограниченным.

4 **Нестандартные решения.** Лень — двигатель прогресса. Она помогает найти способ сделать любое дело быстрее и проще. Не забывайте об этом. Если возможно, перепоручите кому-нибудь дела, которые не хочется выполнять, или подумайте, нельзя ли их вообще не делать.

5 **Отложите большое дело.** Если вы никак не можете решиться на большое и важное дело и постоянно его откладываете, это повод, чтобы переделать массу других. То есть, пока вы не готовы выполнить «большое» дело, выполняйте другие из списка. А там и настроение появится на то, что откладывали.

6 **Перепишите сценарий.** Меняйте свое восприятие того, какой вы и что делаете. Если думаете о себе: «Я лентяй, такой уж человек», то в результате обязательно будет: «У меня ничего не получается». Так будете долго ходить по кругу, пока не поменяетесь. Неверная установка: лениться плохо. Верная: лень — симптом. Когда начнете думать о себе: «Лениться или нет — мой осознанный выбор», начнете осознанно перемежать периоды активности и лени, не испытывая чувства вины, и, как следствие, будете всегда довольны результатами.

С. Е. Седых, психолог

Танцуют все!

НЕМЕЦКИЕ ВРАЧИ СОВЕТУЮТ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ТАНЦЕВАТЬ, ПРИЧЕМ В ГРУППЕ. ТАКИЕ ЗАНЯТИЯ ТРЕНИРУЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПАМЯТЬ И ДАРЯТ РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ.

Второй раз на те же грабли

Расставшись, люди нередко начинают смотреть друг на друга по-новому. Случается, что даже решают снова быть вместе. В надежде на что?

НА ЭТОТ РАЗ ВСЁ БУДЕТ ПО-ДРУГОМУ

Конечно, это миф, люди не меняются. И если причиной расставания было грубое обращение мужчины с женщиной, рукоприкладство, не думайте, что все изменится. Мужчина не станет нежным и ласковым. Какое-то время он будет сдерживаться, контролировать поведение, но злость и агрессия — это психологическая особенность, диагноз. Лечению и корректировке «болезнь» не поддается.

Просто по привычке и потому, что не находят замены, на секс с бывшими соглашаются 43% женщин и 47% мужчин.

Другое дело, если причиной расставания была измена. Если бывший изменил однажды, перебрав алкоголя, возможно, стоит простить его. Но беда в том, что мы никогда не забываем прошлое, и оно будет тяготить нас. Можно попытаться второй раз войти в одну и ту же реку, но тогда лучше договориться не вспоминать о прошлом. «Испытательный срок» долгий и может длиться не один год. Если удастся преодолеть кризис, пара станет крепкой.

ОН СИЛЬНО ИЗМЕНИЛСЯ

Полностью измениться человек не может. Он способен подкорректировать поведение — и то если есть сильный мотив. Альфонсам, бабникам, жадным, агрессивным и алкоголикам, обещающим бросить пить, не стоит верить. Если расстались не по такой веской причине, дайте шанс. Но четко сформулируйте условия, которые должен выполнять бывший. Если он принимает правила игры, следите, чтобы они исполнялись. Если в течение полугода избранник держит обещание, можете немного вздохнуть, но до конца расслабляться рано. Год — это уже какая-то определенность.

ВРЯД ЛИ НАЙДУ КОГО-ТО

Такая позиция — для неуверенных, слабых и ленивых людей. «Я не знаю, что делать, куда идти, где знакомиться? Не хочу палец о палец ударить, чтобы все изменить, лучше вернуться к тому, что было», — вот как они думают.

ПЛОХОНЬКИЙ, НО СВОЙ

Что имеем — не храним, потерявши — плачем. Пока жили вместе, не замечали достоинств друг друга. Лишь после расставания по-настоящему сумели оценить бывшего, решив, что он был очень даже неплох. Дело в том, что в момент потери человек ощущает вакуум, поэтому начинает вспоминать, иногда даже идеализировать избранника. Каждой паре на грани разрыва надо продышаться и сто раз подумать, стоит ли расходиться, что можно потерять, настолько ли плох тот, кто сейчас рядом.

НИКТО НЕ ЗНАЕТ МЕНЯ ЛУЧШЕ

Если решили вернуться к мужчине только потому, что он знает, в каком настроении вы просыпаетесь и что шоколаду предпочитаете карамельки, то этого недостаточно. Это лишь предлог для возвращения, которым прикрываете страх остаться одной. Проще возобновить отношения с тем, с кем были долгое время, чем искать другого. Помните: то, что бывший знал о ваших вкусах, не помешало расстаться.

ПОКА БУДЕМ ДРУЖИТЬ...

Эта позиция собаки на сене. Дружба с бывшим — запасной аэродром на тот случай, если в дальнейшем личная жизнь не сложится. Некоторые женщины соглашаются на дружбу в надежде, что однажды избранник поймет, кого потерял, и они снова будут вместе. Чаще всего этого не происходит.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Гнёздышко для радости

● В спальню пожилым родителям и детям заходить запрещено, тем более когда вы дома. А если что-то понадобилось, надо стучаться. Паре любого возраста важно поддерживать интимные отношения. Лучше всего вообще врезать в дверь спальни замок. Иначе постоянно будете опасаться, что кто-то войдет, — и никогда не сможете расслабиться.

● Минус телевизор, компьютер, телефон! Найдите для них более подходящее место. Мелкие гаджеты стоит ставить на положение «без звука» — они вообще не должны попадаться на глаза. Уберите их из комнаты от греха.

● Неубранная квартира может вызвать у женщин стресс и выброс кортизола — гормона тревоги и злости. Результат — тревожность, невозможность расслабиться. Самая неприятная зона — прикроватные тумбочки. Пыль, беспорядочные предметы, недопитые чашки с чаем и обертки от конфет — самое большое зло в спальне.

Будьте осторожны в своих желаниях. Я такое вымолила, что и врагу не пожелаешь

АйБолит

За Сашу я вышла по любви. Такие страсти кипели! Не подходи — убьет! Семь лет прожили как в сказке. Дети родились красивые, здоровые. Все делали вместе: на рыбалку, на охоту, в лес по грибы-ягоды, в гости к друзьям. Засыпала и просыпалась я счастливая. Но пришла беда: стал Сашенька пить по-черному! Пять лет боролась с напастью — напрасно. Пил, пока его младший брат не погиб по пьяному делу. После — как отрезало. И еще несколько счастливых лет подарила мне судьба. Я расцвела, похорошела: дети подросли, больше времени стало для себя. Старалась, чтобы в доме было уютно, чисто, вкусно. А тут — как гром с ясного неба — вторая беда: оказалось, он мне изменяет. Свет померк в глазах, заболела даже. Хотела умереть, но дети... Милый в ногах валялся, прощения просил. Но еще четыре года с ней встречался. Я каждый день молила Бога, чтобы муж только мой был, никому не нужный и всегда рядом. Недаром говорят: будьте осторожны в своих желаниях. Вымолила такое, что и врагу не пожелаешь. У мужа — еще молодого, красивого, полного сил, — тяжелый инсульт и паралич. Приговор врачей — ходить не будет никогда. Вот уже третий год — бесконечные клеенки, пеленки, клизмы, уколы, массажи, капельницы... Никому он теперь не нужен. Одна я у него теперь...

О. И., Мурманск

Свадебные традиции

■ ЯПОНСКИЕ МОЛОДОЖЕНЫ ВЫПИВАЮТ ПО ДЕВЯТЬ ГЛОТКОВ РИСОВОЙ ВОДКИ. ПРИЧЕМ ИХ СЧИТАЮТ МУЖЕМ И ЖЕНОЙ УЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОГО.

■ В НИГЕРИИ ЖЕНИХ ДОЛЖЕН ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ СТРОЙ РОДСТВЕННИКОВ НЕВЕСТЫ. ОНИ БЬЮТ ЗЯТЯ ПАЛКАМИ, ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, ГОТОВ ЛИ ОН К РОЛИ МУЖА.

■ В ГРЕЦИИ ПОСЛЕ ФРАЗЫ «ДА УБОИТСЯ ЖЕНА МУЖА СВОЕГО» НЕВЕСТА ИЗО ВСЕХ СИЛ НАСТУПАЕТ КАБЛУКОМ НА НОГУ ЖЕНИХУ. ЕСЛИ МУЖЧИНА НЕ УСПЕВАЕТ УВЕРНУТЬСЯ, ТО БЫТЬ ЕМУ ПОДКАБЛУЧНИКОМ.

Если бы осталась та, прежняя, мягкая и признающая свой возраст, скорее всего, не ушёл бы от неё никогда...

АйБолит

Несколько лет назад мой лучший друг расстался с женой. Развод переживал очень горько — жена ушла к другому. На девушек смотреть не мог, в каждой сразу видел предательницу или гулящую. Мы уже и не думали, что он когда-нибудь кого-то полюбит. Но так как от природы никуда не денешься, через несколько месяцев подружился с женщиной, уже немолодой. Начали встречаться и вместе были около двух лет. Другу все нравилось: женщина была ухоженная, в квартире порядок, претензий не предъявляла. Принести шампанское, подарить цветы, иногда с работы забрать — все, что требовалось от моего друга. А взамен — чистая постель, красивое белье, хороший секс. Но самое главное, что нравилось другу, — «от нее пахло борщом». Говорил, что, как бы она ни мылась, чем бы ни мазалась, запах все равно был домашний. Ему рядом с ней было спокойно.

Но через некоторое время дама начала молодиться — носить совсем короткие юбки, сапоги выше колен, и поведение стало как у юной девочки, что выглядело глуповато. После этого она разонравилась другу. Говорит, если бы она осталась та, прежняя, мягкая и признающая свой возраст, скорее всего, не ушел бы от нее никогда. Уже привык к ней, тянуло, хотелось ее ласкать, любить и самому у очага душу греть.

Федор, Курская обл.

Мы такие разные

О женщинах любя

Есть такие женские вопросы, ответов на которые не существует: «О чем ты думаешь?», «Ты меня любишь?», «Я толстая?», «Мне идет эта кофточка?», «Ты ничего не замечаешь?»...

Это даже не вопросы, а вбрасывание шайбы, стартовый свисток, удар гонга... И хочешь ты этого или нет — а уже втянут в разговор, об истинном содержании которого пока даже не подозреваешь. Есть вопросы чисто риторические. На них отвечать не обязательно, но звучат они регулярно. Разве не странно, ненадолго вставая посреди ночи с постели, слышать вопрос «Ты куда?» или всерьез пытаться думать над вопросом «Что мне сегодня надеть?». Но по-настоящему восхищает меня вопрос «Ты ничего не замечаешь?» Один мой знакомый, когда слышит эти слова, сразу мысленно переносится в студенческие времена на кафедру сопромата, когда на экзамене вытащил билет по гипотезе Бернулли о плоских сечениях. И понял в нем только слово «плоских». Угорь на сковороде — слабая аналогия для того, что ожидает мужчину. Прическа? Новая помада? Сережки? Тени? Цвет волос? Глаз? Ногтей? Что?!! Переставила клетку с хомяком на холодильник? Смастерила скворечник? Доказала теорему Ферма? Милые женщины, мужчины — существа простые. Я бы даже сказал, простейшие. Попробуйте заменить старые вопросы новыми. Ну, например, так. Вместо «О чем ты думаешь?» скажите: «Мне кажется, что ты устал на работе и до сих пор не можешь отвлечься. Хочешь, сходим в кино?» Вместо «Ты ничего не замечаешь?» — «Правда, у меня классный новый лак?» А вот вопрос «Ты меня любишь?» можно не менять. Ответ на него совершенно очевиден. Ну конечно же да!

Егор, Иваново

Змей Горыныч на Кудыкиной горе

В Липецкой области построили гигантскую скульптуру Змея Горыныча.

Крылатому змею, и без того выглядевшему устрашающе-реалистично, вдобавок приделали установку, изрыгающую пламя из всех трех зубастых пастей. Теперь русский ящер пугает по ночам впечатлительных прохожих, периодически устраивая в темное время суток настоящее огненное шоу. Роскошная трехголовая скульптура — часть экспозиции парка «Кудыкина гора», посвященного русским былинам и сказкам.

Чумные танцы

Ещё та зараза

В 1374 году жители десятков деревушек, расположенных вдоль реки Рейн, стали выделывать такие коленца!

И делали они это без музыки. Продолжались пляски до тех пор, пока изможденные от голода, бессонницы и усталости танцоры не падали на землю. Пятки несчастных были стерты в кровь. Странная чума, которая в медицине называется пляской святого Вита, закончилась так же внезапно, как и началась.

В 1518 году случилась очередная вспышка. Жительница Страсбурга фрау Троффеа по неведомым причинам вышла на улицу и начала танцевать. Она не останавливалась несколько дней. За неделю к ней присоединилось 35 человек, а к концу месяца в странном танце двигались уже 400. У людей случались сердечные приступы, инсульты, от изнеможения они падали замертво. И опять чума прекратилась так же внезапно.

Многие ученые пытались объяснить эту «танцевальную» загадку. Какое-то время была популярна гипотеза о том, что люди отравились хлебом, пораженным грибком, который растет на влажных ржаных стеблях, — спорыньей. Попадая в организм, он вызывает у человека лихорадку, судороги, бредовые состояния. Но это объяснение вскоре опровергли, так как движения больных были именно танцами, а не судорогами. По одной из теорий, оба массовых заболевания вызвали страхи и депрессия. Обе вспышки произошли во времена голода, гибели урожая, наводнения — того, что можно было принять за знаки приближения библейской катастрофы. Страх мог спровоцировать у людей состояние своеобразного транса.

P. S. Страсбургская вспышка танцевальной чумы была не последней. В 1840 году нечто подобное произошло на Мадагаскаре.

Ей-богу, правда!

Каждый год посетители одного из баров в Германии выносят из паба не менее четырех тысяч кружек на память. Теперь владельцы заведения требуют от посетителей в качестве залога оставлять один ботинок. Все ботинки складывают в специальную корзину, которую подвешивают на специальной платформе к потолку. Возвращают обувку лишь тогда, когда бармен получает кружку обратно. А как иначе сберечь посуду? В другом баре владелец на дно каждого бокала установил магнитную метку, как на товары в магазинах.

■ В ЮЖНОМ ПОЛУШАРИИ ВОДА СТЕКАЕТ В СЛИВНОЕ ОТВЕРСТИЕ РАКОВИНЫ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

■ ЯЗЫК СИНЕГО КИТА ВЕСИТ ДО 4 ТОНН. КАК БОЛЬШОЙ СЛОН.

■ ВО ВРЕМЯ УРАГАНА ВЕТЕР МОЖЕТ ДУТЬ СО СКОРОСТЬЮ 250 КМ/ЧАС. ЦЕНТР УРАГАНА ИМЕЕТ 400 КМ В ПОПЕРЕЧНИКЕ.

■ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ДИНАМИТА В США ИСПОЛЬЗУЮТ АРАХИС, А В РОССИИ — СОЮ.

Удивительные люди — Такой случай

Горсть песка от рака

ВНАЧАЛЕ ЧУТЬ НЕ ПОДАВИЛАСЬ...

Больше десяти лет назад бабушке Станиславе из Литвы поставили диагноз саркома мозга на последней стадии. Врачи предрекли ей от силы год жизни. Да и то, что это за жизнь могла быть, когда женщину уже донимали невыносимые головные боли. Однажды она проходила мимо груды речного песка, и ей вдруг нестерпимо захотелось пожевать его. Женщина не смогла устоять и съела несколько горстей. Сначала чуть не подавилась, потом дело пошло лучше. А когда поняла, что после этого головные боли прошли, и вовсе перешла на поедание песка. Вскоре такое питание вошло в привычку, а сам песок незаметно вытеснил из рациона все остальные продукты. Женщине просто не хотелось больше ничего есть. Когда Станислава Монствилени задумывалась над тем, что есть песок — противоестественно, и бросала это делать, тут же чувствовала себя хуже. Поэтому возобновляла песочную диету. Со временем все сомнения и страхи улеглись. Врач-терапевт, которая наблюдала за здоровьем раковой больной, была поражена тем, что Станислава излечилась от саркомы. Все анализы женщины отличные.

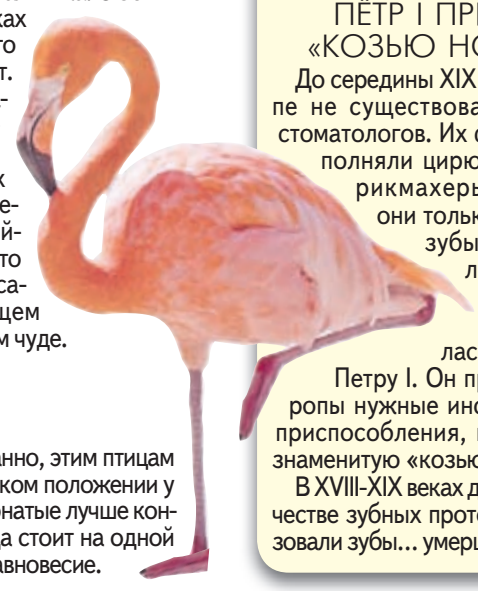
НЕ РЫБЫ, НО И НЕ ЛЮДИ

На Филиппинах, в Индонезии, Малайзии и Брунее живут уникальные люди, которые могут нырять на большую глубину и долго оставаться под водой.

Погружаются люди-амфибии на несколько десятков метров и находятся там до десяти минут без снаряжения. Под водой баджо ловят рыбу и других морских обитателей. Их прозвали морскими цыганами, ведь многие из них никогда не выходят на сушу. Каждый день морские кочевники проводят под водой больше шести часов. Численность этого народа составляет примерно 700 тысяч человек. Исследователи обнаружили, что селезенка морских цыган увеличена, поэтому может накапливать больше насыщенных кислородом красных клеток крови. А мутации генов позволяют кочевникам сужать кровеносные сосуды для экономного расхода кислорода.

ОН РУКОЙ ЗАЖИГАЕТ ЛАМПЫ

9-летний Абу Тахир из индийского города Алеппи умеет зажигать светодиодные лампочки, прикасаясь к их электрическим контактам любой частью своего тела. Мальчик случайно узнал о своей загадочной способности. Его отец решил сменить лампы накаливания в доме на современные светодиодные и попросил сына подать ему одну из лампочек. Неожиданно она загорелась в руках мальчика. С обычными лампами в руках ребенка такого не происходит. Тахир стал настоящей знаменитостью среди своих земляков. Суеверные индийцы считают, что речь идет о самом настоящем божественном чуде.



Знаете ли вы, что...

Фламинго любят стоять на одной ноге. Как ни странно, этим птицам стоять на одной ноге гораздо легче, чем на двух. В таком положении у фламинго уменьшается мышечное напряжение, и пернатые лучше контролируют температуру тела. Кроме того, если птица стоит на одной ноге, ее сустав фиксируется, и она отлично держит равновесие.

Немного истории

ЕКАТЕРИНА ЛЮБИЛА ПОЕСТЬ...

В обеденном зале дворца Екатерины II в Царском Селе была устроена автоматизированная подача блюд. Каждый обедающий мог потребовать любое блюдо, написав название на дощечке и отправив ее на нижний этаж. Там располагалась кухня. А оттуда заказанное кушанье поднимали на специальном лифте. Список блюд на кухне был настолько велик, что мог удовлетворить самого взыскательного гостя. И только однажды повара не смогли подать требуемого блюда — по заказу обедавшего у императрицы Александра Васильевича Суворова. Скромный генералиссимус заказал солдатские щи и кашу.

ПЁТР I ПРИВЁЗ «КОЗЬЮ НОЖКУ»

До середины XIX века в Европе не существовало врачей-стоматологов. Их функции выполняли цирюльники (парикмахеры). Причем они только вырывали зубы, а не лечили. В России стоматология появилась благодаря Петру I. Он привез из Европы нужные инструменты и приспособления, в том числе знаменитую «козью ножку».

В XVIII-XIX веках дантисты в качестве зубных протезов использовали зубы... умерших людей.

Я трижды продавала свою козу. Но она возвращалась домой...

Первый раз с соседской улицы пришла. Второй раз вернулась с другого конца города за рекой. А третий раз — из деревни, что в тридцати километрах. Постучала рогами в окно спальни — мол, вставай, хозяйка, я пришла. Мне стало жалко козочку. Представила, как бредет, бедолага, по шоссе, постукивая копытцами. Мимо мчат автомобили, трамваи... Коза с легкостью открывала любые задвижки и щеколды, пуская в ход рога, ноги, морду и язык. С ней не требовалась сторожевая собака: едва почуяв незнакомца, коза поднимала истошный крик, будила собак — своих и соседских. Не переносила запаха алкоголя, выталкивала пьяных рогами. Коза была очень своевольной. Если пастух оказывался пьян и не следил за стадом, просто шла домой, а за ней увязывались чужие козы и коровы. Я испытала шок, когда однажды перед своим забором увидела все стадо.

Анна Васильевна, Ростовская обл.

Почему нельзя есть чужой ложкой

И почему, подув в пустую ложку, можно навлечь на себя хворь.

■ Закончив есть, ложку нужно хорошенько облизать, иначе жених или невеста рябые будут. В старину отношение людей к еде было особенным, благоговейным. Потому как каждый кусок доставался буквально потом и кровью. Вот никто и никогда не разбрасывался не то что куском — даже самой малой хлебной крошкой.

■ Дуть в пустую ложку — грех, можно навлечь на себя хворобу. Ложка только для еды. Тот же, кто в нее дует, занимается баловством, сидит без дела. А раз валяешь дурака — значит, заслуживаешь наказания.

■ Нельзя есть чужой ложкой, потому что тот, кто пользуется чужой ложкой, будет лезть в чужие дела и расхлебывать чужие проблемы.

Не 5, не 10, а...19!

Ёшкин кот!

Однажды американский художник Майк Рубино решил стать донором семени, чтобы помочь бездетным парам обзавестись детьми.

Фотографии стройного голубоглазого красавца с дипломом престижного университета Беркли привлекли многих американок, и вскоре от Майка забеременело множество женщин по всей стране. Обычно доноры семени остаются анонимными, но Рубино оставил в анкете контактные данные, надеясь в будущем увидеть кого-нибудь из своих отпрысков. О судьбе некоторых детей Майк знал, у него даже хранились их снимки. Каково же было удивление Рубино, когда однажды к нему приехали сразу 19 повзрослевших потомков! «Это волнующий момент, — признается 57-летний биологический отец. — Будучи донором, я надеялся встретиться хотя бы с двумя или тремя... Все они понравились мне сразу, с первого взгляда. Это фантастика!» У детей донора много общего: 11 из 19 подростков внешне очень похожи на отца, а четверо пошли по его стопам, став художниками. Майк счастлив. Его дети живут не только в США, но и в других странах.

Для тех, кто верит

Мир жив, пока старцы молятся

САМОЕ ЗАГАДОЧНОЕ ПРЕДАНИЕ ГОРЫ АФОН — АСКЕТЫ, ПОЛУЧИВШИЕ ОТ БОГА ДАР НЕВИДИМОСТИ. КТО ОНИ?

...Святогорец отец Иаков долгие годы подвизался в скиту Кавсокаливия. Послушником постоянно приходил по ночам в храм и часами молился. Как-то в полнолуние увидел нагого пустынника с длинными белыми как снег волосами и бородой. Старец крестным знамением осенил запертые на замок внутренние двери. Они сами собой отворились. Таинственный незнакомец вошел в церковь, приложился к иконам. Когда выходил, двери храма сами закрылись. Потрясенный послушник тайком последовал за старцем. Они поднимались все выше и выше, к вершине Афона. Дойдя до кельи Панагия, отшельник вошел внутрь. Иаков догнал старца и, бросившись ему в ноги, со слезами умолял оказать милость и оставить при себе послушником. «Чадо, тебе не понести этого подвига, — отвечал старец. — Возвращайся к своему старцу, пребывай у него в послушании и спасешься...»

Про какой подвиг он говорил? Это, конечно, не только строжайший пост и зимние холода высокогорья. Главный подвиг — нескончаемая духовная битва с демонами, которая ведется в пустыне. На Афоне известно несколько древних капищ. Например, огромная живописная скала Идолио, то есть Идол. Посещать его без особого благословения не рекомендуется. По мере приближения к капищу тропа окутывается туманом, тело пропитывается холодной влагой, а в душу закрадывается страх. На перекрестках сходящихся к Идолио тропинок — кресты. Словно дорожные знаки: выход нечистой силе из ущелья запрещен... Наверху — мраморная плита примерно два на три метра. На ней и приносили в древности человеческие жертвы. Здесь всеми фибрами души чувствуешь: темная энергия никуда не ушла. Воины Христовы — отшельники — приходят сюда сражаться с нечистой силой. Дать бой дьяволу в самом его логове. Такова духовная традиция. Так что, пока старцы молятся, мир стоит на своем месте.

Станьте призером акции и получите
1 000 000* РУБЛЕЙ!

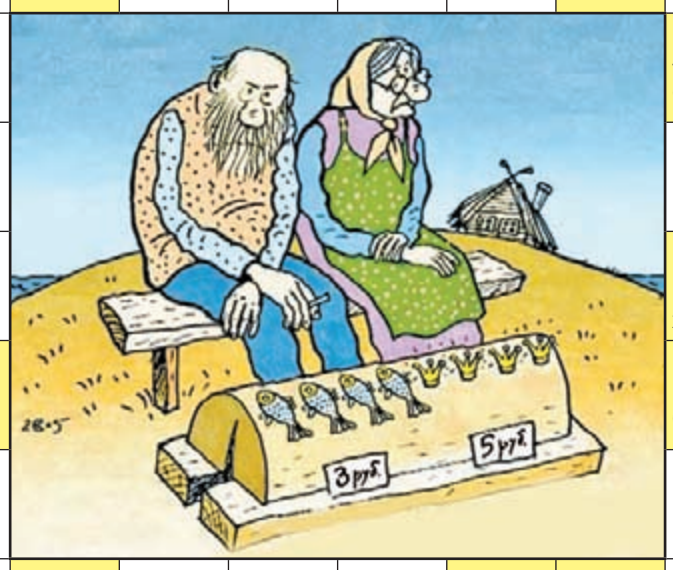
Н	Л	Ш	С	К	Н	Ю	Ф	Х	Я
С	Щ	В	Д	А	О	В	З	В	Ж
Д	Е	М	Р	Ы	С	Д	А	О	С
Ф	Р	О	С	С	И	Я	З	Л	Д
П	Ц	С	З	В	Б	З	В	Г	Х
М	Ч	К	Р	Б	И	У	Р	А	Л
И	В	В	Ы	Ю	Р	Ь	П	В	Э
В	Р	А	Ь	П	Ь	М	В	А	П
Р	Д	Ш	Э	И	В	В	Ж	И	Д
Л	З	Ф	С	Д	Г	Ы	В	Я	Б

1 Найдите в сетке **5 слов**, которые имеют отношение к России.
2 Позвоните по телефону **8-800-775-00-44**.
3 Сообщите Ваш ответ **и зарегистрируйте участие в акции**.

БЕСПЛАТНОЕ УЧАСТИЕ!
100% ГАРАНТИЯ ВРУЧЕНИЯ!
НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ЗАКАЗ!

НАШЛИ ВСЕ 5 СЛОВ?
Звоните по бесплатному телефону ПРЯМО СЕЙЧАС!
8-800-775-00-44
Код акции: 03.10280.68.12.1
Призер будет выбран из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева)*.
Список призеров опубликован на сайте www.nadom-info.ru
Мы вручаем денежные призы каждый месяц!
ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:
• Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
• Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
• Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
• Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.
• Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
• Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
• Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
• Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.
На правах рекламы.
18+
*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») проводит в срок с 01.07.2018 по 31.10.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.10.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Акция проводится с целью привлечения потенциальных клиентов и только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Источниками информации об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения являются телефон 8–800–775–00–44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и сайт www.nadom-info.ru. Сообщая Организатору свои персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных и иных информационных материалов Организатора и/или его партнеров по сетям электросвязи и почте.

Растит сахарный корнеплод
Оппонент тори
Булочка с изюмом
Теплая куртка
Пчелиное молочко
Демон в брахманизме
Корочка теста на рыбе
Неодобрительное замечание
Атака рапириста
Фламандский живописец
Своя — владыка
Контора добрых услуг
Варево из топора
Потусторонний мир
Столица близ Фудзиямы
Естественный у Дарвина
Колючка в горшке
Круговорот душ
Подельник Оси
Стрелка в физике
Гадкий у Андерсена
Жестянка с бинтами
Цепкий побег клубники
Орудие повара
Кассиус Клей на ринге
Скрипичный мастер
Стас для Эдиты Пьехи
Удар по психике
Отсутствие желания
Скифский меч
Книга Заратустры
Певец-индивидуалист
Теннис в помещении
Богиня радуги у греков
Банан на сети и канаты
Советский поэт Лев...
Элемент электроцепи
Соперник крестика в игре
Подорожание на бирже
Рождается в споре
Зеленая прическа дерева
Плетеный сундук
Брошкина или Грицацуева
Бурятский хоровод
Серая пыль в костре
Радостный вопль Архимеда
Бумажная тара под семечки
Муж и соратник Крупской
«Деликатная» обстановка
Разметка прибора
Богиня-мать у индусов
Порт в устье Сены
Имя няни Пушкина
Изделие из ниток
Здравница в Крыму
Подтяжки по старинке
Двулико божество
Суп из карасей
Иисус Христос в Коране
Держит балкон на плечах
«Семейные» грибы
Женское имя
Член ансамбля
Спецотряд МВД
Узкая протока
Брачный обряд
Телеведущая Светлана...
Сотрудник газеты
Собачка Герасима
Главный в мечети
«Национальность» Шрека
Курс, покидающий вуз
Соседка Калифорнии
Обманула Колобка
Страна — экспортер мандаринов
Чешское авто
Платеж в профсоюзе
Валюта в Тбилиси
«Вид» произведения
Язык узкого круга
Ликвидация барака
Потрепанная одежда
Заменитель желатина
Сын земли аравийской
Порция валютного кредита
Библейский проповедник
Соперница Снегурочки
Многоместная карета
Чахнущее озеро-море
Видеокартина
Опасный газ из печи
Карточное «21»
«Обиженное» чувство
Витус-мореплаватель
«Суд чести», режиссер
«Воспитанница» чабана
Кокарда моряка



Составила ЕЛЕНА ТИМОШЕНКО

Уже полжизни живу одна

С ГОДАМИ МЫ ВЗРОСЛЕЕМ, СОЗДАЕМ СЕМЬИ, СТАРЕЕМ, БОЛЕЕМ, ТЕРЯЕМ БЛИЗКИХ, СТАНОВИМСЯ ОДИНОКИМИ.

Я уже писала о своей жизни, о том, что пережила любовь, болезни, операции. Выросли два сына, уже и внуки есть. В 2017 году мне исполнилось 65 лет, из них 32 года я одна. Встречала в своей жизни мужчин — интересных, заботливых, нежных. Любила и была любима. Но свою свободу ни на кого не променяла — только дети, мама, сестра и племянник. Так, наверное, предназначено мне в жизни. Я очень болезненно пережила расставание с бывшим мужем, которого сильно любила. А быть кому-то обузой не хотела. Только родным доверяла свою боль и немногие радости. Сколько боли перенесла в жизни, но не стала хуже. Моя душа — мое богатство. Теперь понимаю, для чего Всевышний послал мне столько испытаний. Спасибо тем, кто был в моей жизни. Мои тепло и доброта притягивали всех, с кем общалась. Помогаю своим немногим подругам и мужчинам добрым словом. Есть у меня еще много других занятий: вышиваю, собираю стихи, читаю молитвы, кормлю на улице голубей, зимой — синичек. Собачкам и кошечкам выношу еду, подаю милостыню нищим. Еще выращиваю цветы. Есть у меня любимый кот Левушка, уже 13 лет живет со мной.

Моя боль — это могилы родных на Украине. Мне уже не поехать туда. Дорогие читатели, добрые и отзывчивые люди! Берегите себя, своих родных и близких, детей, внуков, знакомых, подруг, любимых! Не надейтесь, что остались только самые-самые. Ведь вы ищете некурящих, непьющих, отзывчивых — они, наверное, есть, но встретите ли вы их? Поэтому ищите занятия для своего возраста, ищите, кому помочь, пишите письма, делитесь проблемами, собирайте осенью гербарий. Ведь в жизни так много всего интересного!

Женщины, которые много лет прожили с мужьями! Кто-то был очень счастлив, кто-то меньше. Неужели к старости вы снова хотите найти «самого лучшего»? Так не бывает! Не ищите разочарований в старости, ищите Бога. Он есть в каждой душе, ибо каждая душа крылата, только знают про это не все. Всем здоровья, понимания, терпения и Божьей милости! Искренне всех обнимаю!

В. В. Клементьевская, Архангельск

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Мне 59 лет. Я богатая бабушка. У меня четверо детей и шесть внуков. Дети и внуки хорошие, но живут своими семьями, у них свои проблемы. Им не до меня, я отошла на задний план. Из-за этого остро стала чувствовать свое одиночество. С мужем развелись 22 года тому назад. Он ушел к молодой, а меня оставил с детьми. Время было трудное — 1990-е годы. Видимо, испугался сложностей. К тому же пил, часто поднимал на меня руку. Личной жизни у меня не было никакой — некогда этим было заниматься. Кроме детей и внуков, родных у меня нет, друзей тоже. Потеряла интерес к жизни. Никуда не хожу, здоровье стало пошаливать. Устала жить. Но кому мне пожаловаться? Вот и решила написать в «Айболит». Может, есть такие же, как я, одинокие бабушки и дедушки? Мы могли бы переписываться, и уже не будет так одиноко. Буду очень рада, если у меня появятся друзья. Не жалуюсь на свою жизнь, но хочется не чувствовать себя одинокой, с кем-то общаться и делиться своими взглядами. Буду очень рада, если кто-нибудь откликнется.

Надежда Николаевна Мартыненко, ул. Набережная, 45, х. Гуляй-Борисовка, Зерноградский р-н, Ростовская обл., 347723

***

Мне 33 года, спортивного телосложения. Русская, разведена, детей нет. Уравновешенная, понимающая, порядочная, спокойная, симпатичная. Веду здоровый образ жизни. Человек я небогатый, но и корыстных целей не преследую. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с мужчиной 28-45 лет. Если поймем, что нужны друг другу, место жительства выберем вместе. Неработающих, пьющих, судимых прошу не беспокоить.

Елена, Белгородская обл., тел. 8-952-429-56-93

***

Вдова, 66 лет, рост 165 см, вес 80 кг. Добрая, оптимистка, веду здоровый образ жизни, без вредных привычек. Живу одна в благоустроенной квартире в сельской местности. Люблю читать, путешествовать. Устала от одиночества. Хочу встретить доброго, умного мужчину без вредных привычек, из близлежащих регионов. На SMS не отвечу.

Светлана, Ипатовский р-н, Ставропольский край, тел. 8-928-951-44-47

***

Хочу подружиться с теми, кому одиноко, кто любит получать письма и писать их.

Наталья, Кемерово, а/я 672, п/о 10, 650010

***

Мне 71 год. Приятной внешности, хорошая хозяйка. Познакомлюсь с добрым, порядочным мужчиной, без вредных привычек, с жильем.

Екатерина, тел. 8-918-806-14-73

***

Устала от одиночества. Мне 59 лет, пенсионерка. Болезни соответственно возрасту. Дети уже взрослые. Познакомлюсь с мужчиной, можно с инвалидностью. Подробности при дальнейшем общении.

Татьяна, Ставропольский край, тел. 8-918-756-93-80

МУЖЧИНЫ

Спокойный, добрый, порядочный. Мне 40 лет, рост 180 см. По гороскопу Козерог, без материальных и жилищных проблем. Для серьезных отношений, создания семьи и рождения детей познакомлюсь с ласковой, доброй женщиной, хорошей хозяйкой, проживающей на КМВ.

Без подписи, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-961-494-99-91

***

Мне 52 года, инвалид II группы (слегка заикаюсь). Живу в сельской местности, жильем обеспечен, подрабатываю. Без вредных привычек, по характеру спокойный, добрый. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, согласной на переезд ко мне.

Андрей Семенко, ул. Пролетарская, 31, кв. 7, с. Кулешовка, Азовский р-н, Ростовская обл., 346779, тт. 8-952-568-53-79, 8-928-770-51-32

Андрей Семенко

Для создания семьи познакомлюсь с молодой, худенькой женщиной с маленьким ребенком, согласной жить в частном доме. Мне 38 лет, рост 176 см, вес 72 кг. Ответственный, трудолюбивый, хозяйственный.

Андрей, Ростов-на-Дону, а/я 837, 344068

***

Вдовец, 70 лет, рост 170 см, вес 65 кг. Нужна спутница жизни — порядочная, верная женщина 65-70 лет, без вредных привычек, желательно одинокая.

Алексей, р.п. Елань, Волгоградская обл., тел. 8-960-874-26-78

***

Для совместной жизни хочу познакомиться с милой, приятной женщиной. Я обеспеченный, северный пенсионер, получаю две северные пенсии. Работал 20 лет на Севере — в Якутии. Мне 65 лет, разведен. Милые женщины, звоните!

Александр, Карачаевск, Карачаево-Черкесия, тел. 8-928-399-65-26

***

Для создания семьи познакомлюсь со скромной, порядочной женщиной, реально нуждающейся в любви и заботе. Мне 64 года, рост 170 см, вес 115 кг. Добрый, верный, надежный, без вредных привычек. Мечтаю о взаимной любви и понимании.

Александр Владимирович, главпочтамт, а/я 3249, Краснодар, 350000

***

Познакомлюсь с женщиной-инвалидом до 38 лет, не склонной к полноте, невысокого роста, без детей и жилищных проблем, согласной на переезд ко мне. О себе: 44 года, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы по общему заболеванию. Без вредных привычек, жильем обеспечен, детей нет.

Евгений, ул. Кабардинская, 200, кв. 1, Нальчик, КБР, 360024, тел. 8-964-039-46-73

60 лет — ещё не старость

«АЙБОЛИТ» ЧИТАЮ ДАВНО. ХОРОШАЯ ГАЗЕТА. ДА И, НАВЕРНОЕ, МНОГО ПАР СОЗДАЛОСЬ БЛАГОДАРЯ ЕЙ.

Когда исполнилось 60 лет — вроде не совсем старые, но уже и не молодые. Да если еще болезни атакуют... Дети работают, внуки учатся. А бывает, что и дети ненадежные или вообще их нет.

У меня муж умер рано, на сына надежды нет. Может быть, откликнутся добрые люди без психических заболеваний, которым одиноко живется и они хотят изменить свою жизнь? Давайте объединимся. Я решила этим летом съездить в Ессентуки, чтобы посмотреть, подойдет климат или нет. Знакомая предлагает переехать в Адлер, но там дорогое жилье, боюсь, не потяну. Сама живу в Алтайском крае. Надоели холода, фрукты дорогие. Раньше сажала огород, но когда в 2016 году обнаружили глаукому, с грядками стало тяжело управляться. Поработаю вниз головой — начинают сильно болеть глаза. А потом начали болеть, даже когда не работаю. Городок у нас маленький, в поликлинике даже окулиста нет. Приезжали врачи из Барнаула, пошла на платный прием, назначили капли — и все.

Мне недавно исполнилось 64 года. Сама я неполная, по характеру спокойная, не злобная, не скандальная. Не пью, не курю. Не потеряла интерес к жизни, хочется посмотреть другие места и прожить остаток лет в небольшом, но красивом городке, чтобы кругом цвели сады, цветы. Понимаю, что на новом месте не будет друзей, подруг. Вот поэтому и написала в «Айболит». Может, найду себе подругу или друга. А может, какой-нибудь бабушке нужна помощь? Или одинокие женщины или мужчины захотят изменить свою жизнь и переехать со мной в Ессентуки? Ищу для дружбы таких людей, которые любят общаться, умеют дружить, у кого есть такие же проблемы с глазами, как у меня. Пожалуйста, позвоните. Может, что подскажете по лечению глаукомы. Буду благодарна всем, кто позвонит с 6.00 до 20.00 по московскому времени.

Без подписи, Алтайский край, тел. 8-983-552-73-05

Такой случай

На море, к Эльбрусу...

Середина июля, утро, Терскол (это в Приэльбрусье). Группа собирается на маршрут.

Сидят туристы в холле на турбазе, ждут проспавших. Тут сверху спускаются две дамочки. На них пляжные халатики, резиновые шлепанцы и соломенные панамы. В сумках угадываются надувные матрацы и полотенца.

Одна обращается к обалдевшим туристам:

— Мальчики, а море в какую сторону?

— Э-э... — потеряли дар речи мальчики, — дык... так нету тут моря.

Другой турист:

— Есть вообще-то. Километров двести, если по прямой.

Тетка:

— Да что вы нам голову морочите! Мы из самой Сибири ехали, чтоб в море покупаться. Это же Терскол? У нас прямо в путевках написано, что турбаза на море.

Та-ак, это уже интересно. Путевки все видели тысячу раз, что там написано — знают. Тетки достают путевку, поворачивают ее обратной стороной, где описание местности, тычут пальцем в какую-то строчку.

— Вот, сами читайте!

Читаем: «Турбаза расположена на высоте 2500 метров над уровнем моря».

Владимир З., Кисловодск

ДИЕТА — ЭТО КОГДА НОЧЬЮ ТВОЙ ЖЕЛУДОК ПЕРЕКЛИКАЕТСЯ С ОРУЩИМИ НА УЛИЦЕ КОТАМИ.

РАССКАЗИК

Мужик пришел в гости к приятелю, а у того собака. Мужик: «Шарик! Шарик, иди ко мне!» Приятель: «Сколько раз тебе повторять, моего пса зовут не Шарик, а Ролик». — «Ну что за дурацкое имя для пса ты выбрал!» — «Слушай, я же не спрашиваю, где у твоей кошки по кличке Памела грудь восьмого размера!»

Ёшкин кот!

ОБЪЯВЛЕН очередной рост цен на бензин, но небольшой, потому что не удалось придумать причину.

СБОРНОЙ России по футболу тренер нужен, как Сталин: не выиграли золото — поехали его добывать.

ЕСЛИ сравнить качество российских дорог с лунным ландшафтом, не останется никаких сомнений: поверхность Луны — это территория России.

У «Жигулей» никогда ничего не отваливается, «Жигули» сами отбрасывают то, что считают лишним.

НА отдыхе 78% багажа женщины составляют вещи из разряда «а вдруг понадобится».

СКАНВОРД СО СТР. 20

С	В	Е	К	Л	О	В	О	Д	■	■	К	■	У	П	Р	Е	К
■	И	■	Е	■	■	А	■	А	П	И	Л	А	К	■	У	■	■
■	Г	■	К	А	К	Т	У	С	■	■	Я	■	О	Т	Б	О	Р
Б	И	К	С	■	■	Н	■	А	С	Т	Р	А	Л	■	Е	■	У
Ю	■	А	■	У	С	И	К	■	■	О	■	М	■	В	Н	У	К
Р	■	Ш	■	■	А	К	И	Н	А	К	■	А	В	Е	С	Т	А
О	Ш	А	Н	И	Н	■	С	О	Л	И	С	Т	■	К	■	Е	■
■	О	■	Е	■	С	■	А	Ж	И	О	■	И	С	Т	И	Н	А
■	К	Р	О	Н	А	■	■	■	■	■	■	■	К	О	Р	О	Б
■	■	Е	Х	О	Р	■	■	■	■	■	■	Э	В	Р	И	К	А
М	■	З	О	Л	А	■	■	■	■	■	■	■	О	■	Д	■	К
А	Д	И	Т	И	■	■	■	■	■	■	■	■	Ш	К	А	Л	А
Д	■	С	А	К	И	■	■	■	■	■	■	Г	■	У	■	Е	■
А	■	Т	■	■	Н	■	У	Х	А	■	■	А	Т	Л	А	Н	Т
М	■	О	П	Я	Т	А	■	О	■	И	■	В	■	Е	Р	И	К
■	Х	Р	О	Н	И	К	Е	Р	■	С	О	Р	О	К	И	Н	А
С	■	■	М	У	М	У	■	И	М	А	М	■	Г	■	Н	■	Н
В	З	Н	О	С	■	Л	И	С	А	■	О	■	Р	В	А	Н	Ь
А	■	■	Ч	■	■	И	■	Т	Р	А	Н	Ш	■	Ы	■	Е	■
Д	И	Л	И	Ж	А	Н	С	■	О	■	■	К	У	П	А	В	А
Ь	■	А	■	А	Р	А	Л	■	К	И	Н	О	■	У	Г	А	Р
Б	Е	Р	И	Н	Г	■	О	Ч	К	О	■	Д	О	С	А	Д	А
А	■	И	■	Р	О	О	М	■	О	В	Ц	А	■	К	Р	А	Б

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Подкова. 7.Подскок. 11.Рукавица. 13.Угроза. 14.Пульке. 15.Астрагал. 16.Мальпост. 20.Спортзал. 24.Ундина. 26.Ножницы. 27.Кассета. 28.Стриженова. 29.Саксаул. 30.Повидло. 32.Листорез. 33.Визитка. 36.Водомет. 39.Арфист. 42.Отступ. 45.Шесток. 46.Расценка. 47.Плотник. 49.Дирижер. 52.Авиабаза. 54.Пластрон. 55.Смекалка. 56.Орнамент. 57.Туника. 59.Призер. 62.Аншлаг. 65.Колер. 66.Орало. 67.Кроха. 68.«Зингер». 69.Трата. 70.Авиа. 71.Нрав. 72.Пикет. 74.Маугли. 75.Прием. 77.Ряска. 78.Схима. 79.Садист. 82.Любовь. 85.Отдача. 86.Колорадо. 87.Запястье. 89.Праздник. 91.Паганини. 92.Косинус. 94.Лепнина. 97.Истопник. 99.Арбитр. 100.Удочка. 101.Пробка. 103.Караван. 105.Гарвард. 107.Эдинбург. 108.Нувориш. 111.Магистр. 113.Трудолюбие. 114.Квестор. 115.Десница. 117.Комикс. 120.Поддавки. 124.Скорпион. 127.Граффити. 128.Анилин. 129.Чеснок. 130.Единство. 131.Стрелец. 132.Коровин.

По вертикали: 2.Дробь. 3.Огайо. 4.Арбат. 5.Юкатан. 6.Диоген. 7.Паулс. 8.Дупло. 9.Культ. 10.Гусман. 12.Сеялка. 17.Лужок. 18.Прибалт. 19.Смысл. 21.Пикап. 22.Рисовод. 23.Заезд. 24.Украина. 25.Абонент. 29.Саваоф. 31.Оптика. 34.Засолка. 35.Купон. 37.Офшор. 38.Митчелл. 40.Россиянин. 41.Сандалета. 43.Арканов. 44.Кадастр. 48.Титикака. 50.Искариот. 51.Спутник. 53.Паприка. 58.Небоскреб. 60.Завалинка. 61.Словеса. 62.Арзамас. 63.Горнист. 64.Малахит. 72.Пролаза. 73.Травести. 75.Партизан. 76.Мигалка. 80.Аллигатор. 81.Станичник. 83.Скепсис. 84.Копилка. 88.Пломбир. 90.Нянечка. 93.Норка. 95.Пауза. 96.Лацкан. 98.Раздор. 101.Подпуск. 102.Аэробус. 104.Верстка. 106.Регистр. 109.Выезд. 110.Штрек. 111.Медик. 112.Стихи. 114.Капрал. 116.Арника. 118.Овация. 119.Кристи. 121.Дилер. 122.Винил. 123.Игрец. 124.Силок. 125.Овчар. 126.Посев.

Из практики хирурга

Если тута звездануло — в операционную!

Я работаю в поликлинике. Есть у нас замечательный врач Валерий Ильич. Умница, врач, каких поискать. Примчался он однажды по вызову к какому-то мужичку и спрашивает:

— Больной, что случилось?

Тот, приличный с виду человек, лежит и пальцем в живот тычет:

— Тута, мля, звезданула на... — и шиздец, хлоптыть-епть!

И главное, мысль его врачу была предельно понятна, диагноз как на ладони. Все как обычно. А у Валерия Ильича заканчивалось трудное дежурство: три аппендицита, два ножевых и огнестрел. После такого не то что продырявленные — свои мозги начнут дымиться. Транспортирует он пациента в больницу и грустно размышляет:

— Шесть лет в вузе, два года в ординатуре... Латынь от зубов отскакивала. А зачем? Для кого? Учили бы нас просто: если тута звездануло — в операционную быстро, мля! А то и в морг, на фиг!

И ведь убедительно, ерш твою за ногу! Как это мы сами не дотумкали?!

Игорь О., Москва

Как я «отдыхал» с тёщей на даче

Когда жена сказала, что поедем в субботу с тещей отдыхать на дачу, я почувствовал себя ребенком, которого ведут к стоматологу.

Звякнул у меня тогда в голове тревожный звоночек... Наступила суббота. В восемь утра звонит теща, мол, кого ждем, чего не едем. Ну, пока жена красоту наведет... Комаров, что ли, поражать красотой собралась? Увидит ее комар и забудет, как крыльями махать. Короче, бегу к машине, еду тещу забирать.

Приехал. Ну коль мы отдыхать едем, у нее, конечно, четыре сумки. И в них не шашлык с вином. Судя по весу — кирпичи. Я давно заподозрил неладное, потому что эти сумки регулярно таскаю из дому на дачу и обратно. Вес не меняется. Похоже, теща реально натаскала с соседней стройки кирпичей. Идем к машине, теща причитает: не тяжело ли мне. Нет конечно. Меня же хлебом не корми — дай только в выходной день хрень всякую потаскать. Загрузились. Поехали. Тут теща вспоминает, что забыла хлебушка купить. Сворачиваем. Нет, не к булочной. К супермаркету. Хожу с ней по магазину. Новости сыплются из тещи как из рога изобилия. Оказывается, точно такие же простыни она уже видела, когда с мужем отдыхали в Анапе. Сразу после окончания института. И стоили они один рубль 37 копеек. А вот фрукты нынче не те. Вот в Москве когда была Олимпиада, были те. Наконец покупки совершены. Тащу на горбу сумку со всем что угодно, но только не с хлебом.

Приехали домой. Жена еще не готова. Присел в коридоре. Чувствую, что уже хорошо «отдохнул».

Наконец едем на дачу. Идет повтор новостей: про кастрюлю, про цены на простыни. Вот и дача. Теперь отдохнем. Теще яблок захотелось. Иду. Трясу яблоню. Становлюсь трижды Ньютоном. Вспоминаю немного из физики и много из мата.

Ну, теперь-то можно и отдохнуть! Но теща недовольна, что мебель в комнате расположена не по фэн-шуй. Двигаю шкафы, диваны, кроя в полголоса всех. Суперотдых! И тут мне механизмом дивана зажало пальцы как капканом, внезапно открывшейся дверцей шкафа получил по голове, испачкался, как не знаю кто...

Выхожу во двор. Трясущимися, отдохнувшими руками закуриваю. Подходит теща. Стоим. Смотрим вверх. Отдыхаем. Теща начинает рассуждать о лежащей на крыше антенне. Вспоминает, как строилась Останкинская телебашня. Иду отдыхать в сарай. Несу из него лестницу для отдыха. Лезу на крышу за этой чертовой антенной. И вот он, апофеоз отдыха — я лечу с крыши с антенной в руках. «Ну чем я не станция «Мир»?» — успеваю подумать.

Приземляюсь на газон. Лежу, раскинув руки и ноги. Ну прям звезда звезданутая!Тревожный звоночек в голове перешел в гул. Теща резко почувствовала себя отдохнувшей и засобиралась домой. Уже через полчаса я загружаю сумки с кирпичами в машину. Антенну решили не выбрасывать. Теща хочет ее в теплице приспособить. Но, думаю, решила просто сохранить ее как сувенир.

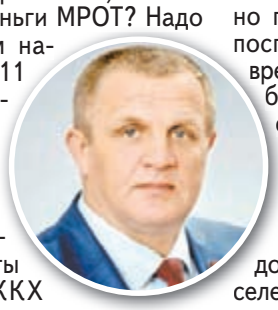
Дальше отдыхаю уже дома перед телевизором. Звонила теща. Интересовалась, не хотим ли мы завтра по грибы съездить, отдохнуть. Жена, покосившись на меня, отказалась.

Александр О., Москва

У кого что болит...

Валерий Меладзе, певец:

— Было время, когда женское «нет» заводило мужчин еще больше. А сейчас: «Ну нет так нет, все, пока!»



Николай Коломейцев, депутат Госдумы:

— Я вас спрашиваю, можно прожить на деньги МРОТ? Надо бы министрам нашим дать по 11 163 рубля, закрыть их в отдельных комнатах, по их списку купить им все на оставшиеся от уплаты за услуги ЖКХ деньги на месяц и посмотреть, какие они будут элегантные через месяц, если выживут.

Татьяна Буланова, певица:

— Отдам в хорошие руки бывшего мужа. Любит уход, заботу, поплакаться, вкусно покушать, поспать, много врет, но очень добрый человек. Оставила бы себе, но я его недостойна.

Кирилл Клейменов, ведущий Первого канала:

— Люди в Европе живут дольше, но скучнее, а у нас веселее, но короче.

РАССКАЗИК

Утро в деревне после свадьбы. Теща сидит и пытается дрожащими руками зашить платье невесты, накануне порванное. Из спальни шатающейся походкой с глубокого похмелья выходит зять и идет мимо нее. Теща: «Зятек, а ты не мог бы мне помочь нитку в иголку вдеть, а то никак не попаду». — «Мама, а не пошли бы вы на фиг... Я тут кружкой в ведро не попаду, а вы со своей ниткой...»

№14/568 2018 г.

Гороскоп с 18 по 31 июля

Чаще пейте воду, причём медленно

ОВЕН Только представьте на минуту: шум воды, теплое солнышко и свежий воздух, вам никуда не надо спешить... Хорошо? Тогда на море, к речке — к любому водоему! Лето в самом разгаре! Отлично, если вам представится шанс отдохнуть в компании родственников. Их участие не помешает, а наоборот, поднимет ваш жизненный тонус.

ТЕЛЕЦ Отличный период для перемен! Если почувствуете, что устали от своего образа жизни, значит, пора что-то менять в жизни. По возможности старайтесь больше времени проводить на утреннем солнце — по дороге на работу или на дачу, в обеденный перерыв посидите на солнышке. Это стимулирует выработку витамина D, улучшает зрение и иммунитет.

БЛИЗНЕЦЫ Каждый день встречайте с хорошим настроением — и энергии хватит на все! Главное — поверить в свои силы. Ешьте больше свежих овощей. К любому блюду добавляйте большой пучок зелени: кинзу, петрушку, укроп. Кстати, и перед десертом ешьте зелень. Она замедляет всасывание быстрых углеводов, и вы не наберете лишних килограммов.

РАК Вас накроет океан страстей! Новое знакомство перевернет жизнь с ног на голову. Только не теряйте бдительность, иначе дел может накопиться столько, что об отпуске придется забыть. О здоровье: если от жары и духоты начнутся перепады давления, 1 ст. ложку листьев крапивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Добавьте 2 ст. ложки меда и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛЕВ Удача с вами. Любое дело пойдет как по маслу! Так что смело стройте грандиозные планы. Летняя жара — серьезное испытание для сердца и сосудов. В воздухе становится мало кислорода, поэтому чувство нехватки воздуха и одышка при физической нагрузке — повод притормозить. Все дела, которые требуют усилий, старайтесь выполнять до или после дневной жары.

В жару стакан воды, проглоченный залпом, не поможет. Делайте по несколько глотков каждые 5 минут. Так летний зной переносится легче.

ДЕВА Пришел, увидел, победил! Вы будете жить именно по этому принципу. Самая трудная работа вам поддастся, самые сложные задачи решатся. Так что хватайте удачу за хвост, а быка за рога. О здоровье: обязательно съедайте в течение дня 2-3 яблока — они сейчас сочные, вкусные и богатые полезными микроэлементами. Они снизят уровень плохого холестерина и увеличат содержание хорошего.

ВЕСЫ Вы устали и хотите, чтобы вас оставили в покое? Что ж, желание вполне понятное. Возьмите на недельку отпуск, отключите телефон — пусть весь мир подождет! Вы заслужили! Может напомнить о себе кишечник — запорами. Постарайтесь принимать пищу в одно и то же время, налегая на огурцы, свеклу, морковь, баклажаны и кабачки. А вот творог, рис, острые приправы, груши не для вас.

СКОРПИОН Что бы ни происходило сейчас, не уходите в себя, не закрывайте сердце. Живите открыто, дышите полной грудью, смейтесь, сияйте, дарите любовь! О здоровье: возможно обострение гастрита. Соберите утром листья подорожника, отожмите сок. Выпивайте по 1 ст. ложке сока за 30 минут до еды в течение дня. Для более длительного хранения смешайте сок со спиртом (в соотношении 2:1). Храните в холодильнике.

СТРЕЛЕЦ Тяжело просыпаться утром, несмотря на то что вовсю светит солнце и щебечут птицы? Обливайтесь холодной водой, начиная с макушки. Это не для вас? Что ж, есть другой вариант: жесткое полотенце смочите в холодной воде и быстро оботрите грудь, живот, спину, руки, ноги. Одеваться не спешите, сделайте несколько энергичных движений, пока кожа не высохнет. Теперь чашечка крепкого зеленого чая или кофе — и в новый день без стрессов и болезней!

КОЗЕРОГ Дни будут пролетать как один час... Как заставить время идти медленнее? Ищите новые впечатления и почаще меняйте привычную обстановку. Ни на чем не сосредотачивайтесь: музыку слушайте вполуха, поболтайте по телефону, погуляйте в саду — только не сидите перед телевизором. Свое внимание посвящайте только тому, что вас окружает, и тому, чем заняты сию минуту.

ВОДОЛЕЙ Сколько раз вы обещали себе с понедельника начать новую жизнь. Так вот: лучшего времени для «новой жизни», чем сейчас, и придумать нельзя! О здоровье: все ваши проблемы от обезвоживания организма. Чаще пейте воду, причем медленно. В жару стакан воды, проглоченный залпом, не поможет. Делайте по несколько глотков каждые 5 минут. Так летний зной переносится легче.

РЫБЫ Не форсируйте события и не стремитесь прыгнуть выше головы — все равно вряд ли получится. Лучше передохните и прислушайтесь к себе — организм требует внимания. Берегите спину от сквозняков, не перенапрягайтесь. Иначе так прихватит, что не разогнетесь. На этот случай для растираний приготовьте мазь: 2 ст. ложки водки смешайте с 200 г меда. Пусть кто-нибудь из близких разотрет больную спину. И утеплите ее!

Стихи наших читателей

ЖЁЛТЫЙ ВЕТЕР

Желтый ветер, полей мечтатель,
Путешественник и искатель,
Бродит по миру в желтом берете
И, вздыхая, мечтает о лете.
Летом жарко, спокойно, тихо,
Только желтый гоняет лихо...
Я отдам тебе все на свете,
Лишь с собою возьми меня, ветер!

Анна Яцуненко, с. Кочубеевское, Ставропольский край

«А что, тепло ведь на улице! Баран не замёрзнет. Зато шерсть будет чистая!»

Недавно мне из Республики Коми позвонила знакомая женщина. Она возвращалась домой из Москвы и хотела заехать к нам в Чебоксары. Дело в том, что в одном из ближайших к городу сел есть шерстобойка. А знакомой как раз нужно было прочесать шерсть. Знакомая сказала, что она у нее хорошая, чистая — дома выстирала. Я объяснила, что шерсть чешут, наоборот, лишь немытую. В последнее время такая шерсть пользуется особой популярностью, поскольку в ней есть вещества, полезные для здоровья. Носки из немытой шерсти, например, хорошо борются с грибком стопы и артритом. К счастью, шерстобойщик согласился прочесать мытую шерсть, и знакомая поехала домой в хорошем настроении.

Я рассказала об этом валяльщице Марине. Она покупает овечью шерсть в чувашских и татарских селах. И вот какую историю услышала от нее. Заходит она как-то во двор одного дома и видит такую картину: молодой хозяин держит за рога огромного барана, а его жена с помощью мочалки и стирального порошка моет животное. Баран весь в пене, вырывается. На удивленный вопрос Марины, что они делают, хозяин ответил: «А что, тепло ведь на улице! Баран не замерзнет. Зато шерсть будет чистая!» Марине пришлось рассказать молодым овцеводам о пользе немытой овечьей шерсти и о том, что на шерстобойке принимают лишь немытое сырье. Бедное животное отпустили. Баран что было сил метнулся под навес, разбрызгивая пену на все стадо.

В. Н. Карпова, Чебоксары

В следующем номере читайте:

✓ **Женские проблемы**
ПОСЛЕ ОТПУСКА НА МОРЕ ПОЯВИЛСЯ ЭНДОМЕТРИТ.

✓ **Деликатная тема**
ГЕМОРРОЙ НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРОСТО ТАК.

✓ **Для тех, кто хочет жить долго**
5 ПРИЗНАКОВ ПРИБЛИЖЕНИЯ ИНФАРКТА.

✓ **Авторитеты дают советы**
ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК — ДИАБЕТИК.

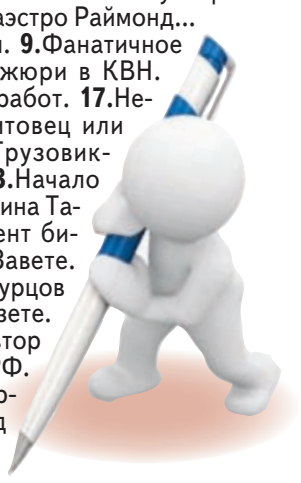
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **126237** экз. Заказ **987**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 11.07.2018 г.
Подписано в печать 04.07.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 145 237 экз. Объем 6 п. л.
18+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Лошадиный оберег над дверью. **7.**Резкий прыжок вверх. **11.**Варежка по-другому. **13.**Возможная опасность. **14.**Водка из агавы. **15.**Лекарственное растение из бобовых. **16.**Почтовая карета. **20.**Класс для физкультуры. **24.**Европейская русалка. **26.**Инструмент для стрижки. **27.**Коробка с видеопленкой. **28.**Телеведущая Екатерина... **29.**Куст-лакомство для верблюда. **30.**Варенье, похожее на джем. **32.**Тропический муравей. **33.**Представительская карточка. **36.**Оружие против демонстраций. **39.**Музыкант с треугольником. **42.**Прореха в начале строки. **45.**Всяк сверчок знай свой... **46.**Стоимость одной услуги. **47.**Коллега столяра. **49.**Руководит оркестром. **52.**Оплот ВВС. **54.**Прообраз галстука. **55.**Догадливость, сообразительность. **56.**Геометрический узор. **57.**Рубаха под тогу. **59.**Награжденный победитель. **62.**В зале нет свободных мест. **65.**Краска для маляра. **66.**Старинный плуг. **67.**Малюсенький ребенок. **68.**Марка швейных машинок. **69.**Расход финансов. **70.**Воздушная почта. **71.**Характер иначе. **72.**Группа из бастующих. **74.**Воспитанник Балу. **75.**Отзыв радиста. **77.**Трава в пруду. **78.**Обет аскета. **79.**Жестокий тип. **82.**Ей все возрасты покорны. **85.**Эффективность труда. **86.**Родина картофельного жука. **87.**Часть руки для браслета. **89.**Торжественный день. **91.**Никколо-скрипач. **92.**Тригонометрическая функция. **94.**Гипс на потолке. **97.**Рабочий в котельной. **99.**Судья, назначающий пенальти. **100.**Снасть рыболова. **101.**Вылетает из бутылки шампанского. **103.**Цепочка груженых верблюдов. **105.**Университет в Кембридже. **107.**Столица Шотландии. **108.**Богач-выскочка. **111.**Звание Друзя в «Что? Где? Когда?». **113.**Усердие в любом деле. **114.**Древнеримский казначей. **115.**Правая рука (устар.). **117.**История в картинках. **120.**Игра в шашки на проигрыш. **124.**«Членистоногое» созвездие. **127.**Живопись на стенах домов. **128.**Жидкость для красителей. **129.**Ядреные зубчики. **130.**Сплоченность, общность. **131.**Зодиакальный лучник. **132.**Русский живописец.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Тревожный голос барабана. **3.**Штат в США. **4.**Торговая улица старой Москвы. **5.**Полуостров в Мексике. **6.**Философ из бочки. **7.**Маэстро Раймонд... **8.** Жилище, выдолбленное дятлом. **9.**Фанатичное поклонение. **10.**Старейший член жюри в КВН. **12.**Полевая машина для весенних работ. **17.**Небольшое пастбище. **18.**Латыш, литовец или эстонец. **19.**Глубинная суть. **21.**Грузовик-малыш. **22.**Китайский агроном. **23.**Начало смены в пионерском лагере. **24.**Родина Тараса Бульбы. **25.**Постоянный клиент библиотеки. **29.**Имя Бога в Ветхом Завете. **31.**Магазин очков. **34.**Заготовка огурцов на зиму. **35.**Бланк объявления в газете. **37.**Место, где нет налоговой. **38.**Автор «Унесенных ветром». **40.**Житель РФ. **41.**Летняя туфелька. **43.**Сатирик Аркадий... **44.**Упорядоченный свод сведений. **48.**Озеро в Южной Америке. **50.**Прозвище Иуды. **51.**Луна для Земли. **53.**Сладкий перец. **58.**Дом, витающий в облаках. **60.**Насыпь вдоль стены избы. **61.**Пустые витиеватые речи. **62.**Город детства Аркадия Гайдара. **63.**Пионер-трубач. **64.**Камень для шкатулок. **72.**Хитрюга, что везде прошмыгнет. **73.**Актриса на роль мальчика. **75.**Подпольщик из брянских лесов. **76.**Проблесковый маячок. **80.**Крокодил из Миссисипи. **81.**Донской казак. **83.**Ироничное сомнение. **84.**Глиняная свинья с монетками. **88.**Сливочное мороженое. **90.**Ухаживает за больными. **93.**Зверек на богатую шубу. **95.**Перерыв в звучании. **96.**Отворот пиджака под значок. **98.**Ссора из-за мифического яблока. **101.**Снасть для подледного лова. **102.**Воздушный лайнер в два этажа. **104.**Монтаж газетной страницы. **106.**Верхний или нижний у голоса. **109.**Право, полученное по визе. **110.**Туннель в шахте. **111.**Сотрудник Красного Креста. **112.**«По ночам в тиши я пишу...». **114.**Унтерофицер в европейских армиях. **116.**Лечебная трава. **118.**Бурные аплодисменты. **119.**Королева детектива. **121.**Торговый посредник. **122.**Материал для грампластинки. **123.**И швец, и жнец, и на дуде... **124.**Петля птицелова. **125.**Работник при отаре. **126.**Зарывание семян в землю.